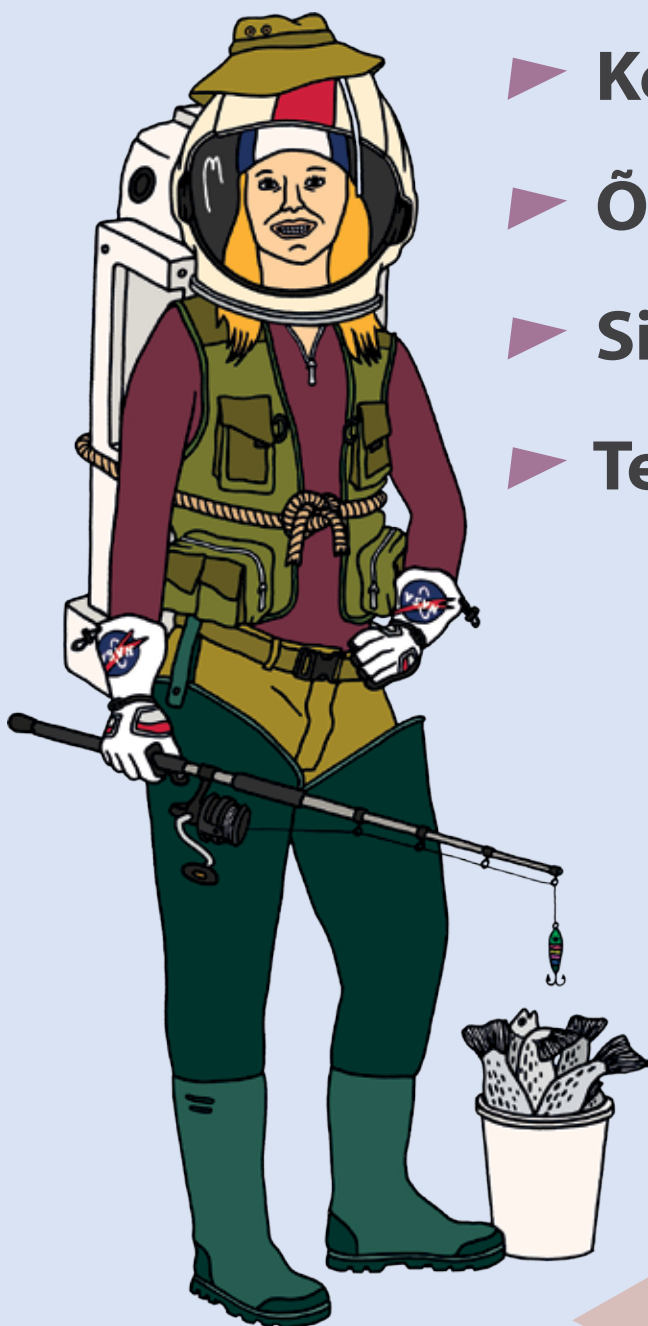


Abimees

Sinu tulevikuplaanide tegemisel



- Kes ma olen?
- Õppimine ja töömaailm
- Sihtide seadmine
- Tegutsemine

6 sammu tuleviku planeerimiseks



1.

TUNNE ISEENNAST

Mida sulle meeldib teha?
Mis on sinu tugevad küljed?
Millisest tulevikus unistad,
mida pead tähtsaks?

2.



MÕTLE JA ANALÜÜSI

Milliseid oskuseid sooviksid
endas arendada? Mille kohta
sooviksid rohkem teada saada?



3.

KAARDISTA OMA EELISTUSED

Milliseid tegevusalad ja ametid
sulle huvi pakuvad? Miks?



6.

TEGUTSE

Kuidas saad sisseastumiseks
ette valmistuda? Kes saab sind
selle juures aidata?

5.



OTSUSTA

Mis on sinu esimene valik? Mis
on plaan B? Küsi arvamust
inimestelt, kes sind hästi tunne-
vad ja keda usaldad.



4.

UURI LISAKS

Otsi infot oma eelistuste kohta.
Pane kirja plussid ja miinused.
Võimalusel mine töövarjuks.





Nimi

Klass

Kas Sa tead, et oled juht? Sina ise oled see, kes juhib enda elu ja karjääri ühes või teises suunas. Haara rooliratas kindlalt kätte ning alusta oma elutee planeerimist ja kujundamist! Unista julgelt, usu endasse ja võta ette reaalseid samme oma unistuse täitumise suunas. Sammhaaval unistuse poole minnes jõuad kindlasti selleni, kui end sel teekonnal motiveerida ei unusta. End motiveerida saad Sa vaid ise. Kui avastad oma motivatsiooni, siis avastad ka võimalused! Väga oluline on soov õppida, areneda, ennast teostada ja tahe maailmale kasulik olla. Kui Sul ei ole veel hetkel kindlat nägemust sellest, mida soovid ja kuhupoole alustuseks minema hakata, ära jää siiski paigale. Sihtpunkt võib selgeks saada ka teel olles. Alustama peab!

Alustada võib kasvõi sellest vihikust siin! Vihik on Sinu abimees, selles olevaid harjutusi võid teha ja täita siis, kui Sul on selleks aega ja soovi. See vihik aitab Sul mõelda iseenda ja oma võimaluste peale, teha õpinguplaane soovitud oskuste ja teadmiste omandamiseks ning valmistuda tööeluks.

Unistuse poole sammudes ära unusta nautida olulisi ja kauneid hetki teekonnal. Ja kui oled unistuseni jõudnud – ära unusta tunda rõõmu selle täitumisest!



Muretsse endale ka kiirkõitja, kuhu saad õpingute vältel lisada:

- koolis, Rajaleidja.ee-s või karjäärinõustaja juures tehtud testide ja töölehtede tulemusi;
- tööendeid, diplomeid, tänukirju, iseloomustusi, soovitusi jms;
- huvipakkuvate koolide flaiereid ja voldikuid;
- CV, varasemate töökohtade töölepinguid.

- * Täidetud vihik ja kiirkõitja vahel olev materjal toetavad teineteist ning aitavad Sul paremini valikuid teha.
- * Vihiku tühjadele lehtedele tee märkmeid.
- * Kahe esimese peatüki lõpus on infopank, kust leiad teemakohaseid viiteid.

Teejuht

1. Eneseteadlikkus - kes ma olen? 5

- Minu iseloom 6*
- Huvide portree 7*
- Minu võimed 8*
- Minu oskuste profiil 10*
- Hoiakute mägi 12*
- Enesekindlus 14*
- Kas oled hea suhtleja? 16*
- Olukorra hinnang 18*
- Minu õpistiil 20*
- Minu õpiharjumused 22*
- Minu ülekantavad oskused 24*
- Millest sõltub minu enesehinnang 26*
- Infopank 27*

2. Minu võimalused – õppimine ja töömaailm 29

- Kutsekool või kõrgkool? 30*
- Milline kool sobib? 32*
- Õpirändama? 34*
- Minu haridustee 36*
- Mida pean töökohal tähtsaks? 37*
- Tegevusalad 38*
- Ettevõtjaks 40*
- Minu ametid 42*
- Infopank 43*

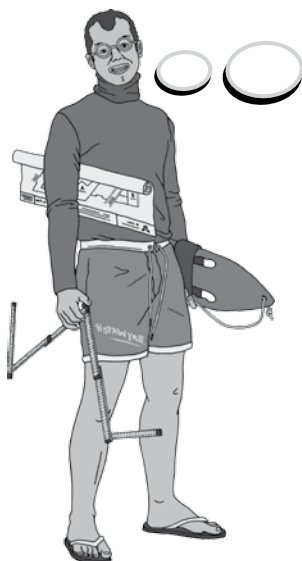
3. Sihtide seadmine – minu tegevusplaanid 47

- Minu rahulolu tasakaaluratas 48*
- Minu tegevusplaan 50*
- Kuidas leida ideaalne töö? 52*

4. Tegutsemine 55

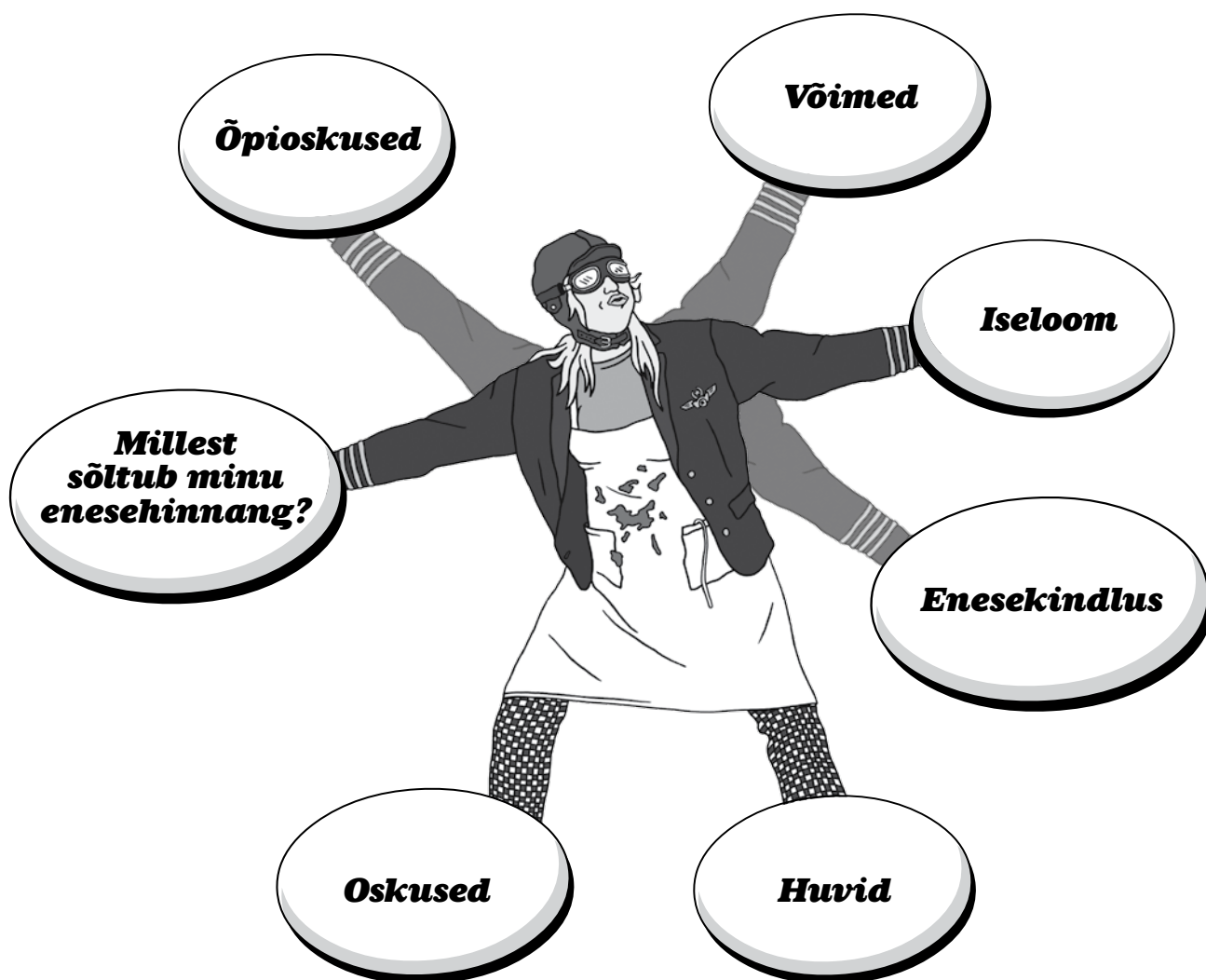
- Kasulikud kogemused 56*
- Minu töökogemused 57*
- Tööotsing 58*
- Mina internetis 59*
- Minu CV ja motivatsioonikiri 60*
- 10 kõige levinumat küsimust tööintervjuul 62*
- Ettevõtte hindamine 64*
- Suveks tööle 65*

1. Kes ma olen?



Eneseteadlikkus aitab mõista, mida suudad hästi teha, milles tuleb Sul end veel arendada ning seostada selle analüüsi tulemusi oma õppimise ja töötamise võimalustega.

Karjääriplaneerimine eeldab, et Sa tunned iseennast ja tead oma võimalusi. Tähtis on osata analüüsida enda iseloomumadusi, huvisid, võimeid ja erinevaid oskusi.



Selles peatükis saad nendest teemadest lähemalt lugeda.



**Kooli sisseastumisvestlusel või
tööintervjuul palutakse Sul
üsnä sageli ennast iseloomustada.**

Minu iseloom

Oma iseloomu ning tugevamate ja nõrgemate külgede tundmine aitab Sul paremini oma tulevikku planeerida. See omakorda laseb Sul aru saada, millega saad paremini hakkama ja mida on vaja endas veel arendada, et tulevikus soovitud erialal töötada.

Vaata ennast peeglist. Vali alljärgnevatest omadustest kümme, mis iseloomustavad Sind Sinu arvates kõige paremini. Kirjuta need vasakpoolsele peegli äärel. Sobiva sõna puudumisel võid selle lisada.

Sõbralik, entusiastlik, korralik, enesekindel, sihikindel, aktiivne, rõõmsameelne, stressi taluv, koostöövalmis, kohanev, hea kujutlusvõimega, taktitundeline, optimistlik, loov, siiras, taibukas, iseseisev, vaoshoitud, julge, rahulik, võimekas, õiglane, süsteemne, realistlik, hea suhtleja, tundlik, leidlik, õppimisvõimeline, kannatlik, järelemõtlev, usaldav, mitmekülgne, vaimukas, hooliv, töökas, riskialdis, seltsiv, vaikne, täpne, uudishimulik, lõbus, arukas, vastutustundlik, mõtiskleja, seiklusi otsiv, praktiline, lojaalne, kohusetundlik

Seejärel palu oma lähedastel (ema-isa, õde-vend, trennikaaslane, sõber) valida samuti kümme omadust, mis iseloomustavad Sind nende arvates kõige paremini. Teiste käest küsimine aitab Sul hinnata, kuidas teised Sind näevad. Kirjuta need parempoolsele peegli äärel.



1. Kuidas langeb lähedase hinnang Sinu arvamusel kokku või milliseid üllatusi see pakub?
2. Vaata Rajaleidja ametikirjelduste andmebaasist ametid.rajaleidja.ee, milliseid iseloomuomadusi eeldab töötamine Sinu unistuste erialal.
3. Mida peaksid endas veel arendama?



1.
2.
3.

Huvide portree

Maal ei leidu kaht ühesugust inimest. Igal meist on kordumatu huvide struktuur. **Alloleval ringil vastab igale raadiusele kindel huvide valdkond. Märki joonisel kindlal raadiusel punktiga koht, mis vastab Sinu huvi sügavusele antud valdkonnas. Ühendades punktid omavahel, saad Sa oma huvide portree.**

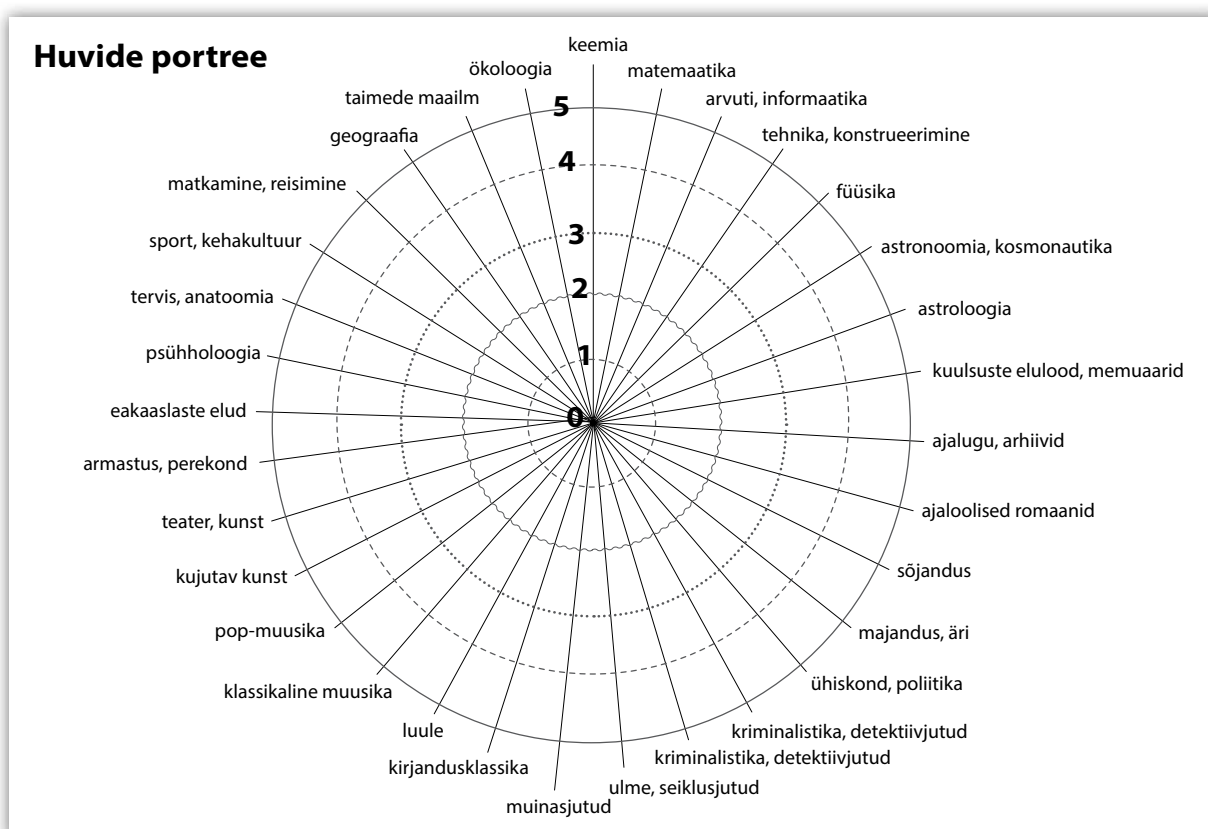
5 – Tugev huvi. Püüan selle teema kohta võimalikult palju teada saada erinevatest allikatest, kuid eriti meeldib lugeda (artikleid, raamatuid, populaarteaduslikke väljaandeid). Teen märkmeid, vaatlusi, püüan ise midagi teha.

4 – Küllaltki huvitav. Vahetevahel loen, püüan vaadata telesaateid ja saada informatsiooni selle teema kohta.

3 – Mõõdukas huvi. Ei ütle ära huvitava telesaate vaatamisest selle teema kohta. Spetsiaalselt midagi ei loe.

2 – Vähene huvi. Ajaviiteks vaatan ja kuulan midagi selle teema kohta.

1 – Absoluutselt ei huvita. Ei kavatsegi sellega tegelda.



Mis iseloomustab Sinu huvide portreed ?

Too välja need huvid, millele andsid 5 punkti.

Millise töö või ameti juures need huvid kasuks tulevad?

Millest veel huvitud?

Sa oled hea tegevuses, mille juures saad kasutada oma teadmisi ja oskusi. Need aga sõltuvad Sinu võimetest.

Minu võimed

Võime on isiksuseomadus, mis võimaldab sooritada midagi heade tulemustega. Igal inimesel on võimed ja võimekas võib olla mitmel alal. Võimed soodustavad teadmiste ja oskuste omandamist, kuid ei ole ise teadmised ja oskused.

Selgita välja, milles Sina oled võimekam. Tee rist lahtritesse, mis sobivad Sinu kohta kõige paremini.



Verbaal-lingvistiline võime. Sõnadega seotud tegevused, näiteks kirjutamine	
Mulle meeldib lugeda raamatuid ja/või kuulata raadiot	
Õpin edukalt raamatute, CDde, DVDde jm abil ning teisi inimesi kuulates	
Olen hea ja huvitav kõneleja	
Suudan hästi selgitada	
Mulle meeldib märkmeid teha	
Mulle jäävad jutuajamised ja tsitaadid hästi meelde	
Ristide arv kokku	

Loogilis-matemaatiline võime. Loogilist mõtlemist nõudvate probleemide lahendamine, arvud	
Mulle meeldib lahendada mõistatusi ja probleeme	
Mulle meeldivad selged samm-sammulised selgitused	
Korrastan asju mõistlikult ja kindlas järjekorras	
Otsin sageli näiteid ja seoseid	
Lahendan probleemi sammhaaval	
Naudin kriminaalromaane ja -filme	
Ristide arv kokku	

Visuaal-ruumiline võime. Silmaga nähtav teave, pildid, kujundid	
Mul on hea suunataju	
Näen asju, mida teised sageli ei märka	
Mulle jäävad silmaga nähtavad detailid hästi meelde	
Õppimisel on mul suur abi filmidest, slaididest ja videotest	
Suudan kergesti kasutada kaarte, tabeleid ja graafikuid	
Mulle meeldib saada toimuvas tervikpilt	
Ristide arv kokku	

Kehalis-kinesteetiline võime. Liikumine või millegi tegemine käsitsi	
Mulle meeldib palju liikuda	
Mulle meeldib igasuguseid asju ise valmistada	
Mulle meeldivad liikumismängud	
Minu hobide hulka kuuluvad sport, jalutamine või tantsimine	
Mulle meeldib toitu valmistada	
Mulle meeldib maalida, dekoreerida või käsitööd teha	
Ristide arv kokku	

Muusikalis-rütmiline võime. Helidega seotud tegevus	
Mind huvitab muusika	
Mulle meeldib musitseerida	
Mul on hea ajataju	
Mul on hea rütmitaju	
Mulle jäävad laulusõnad kergesti meelde	
Mulle ei meeldi vaikus	
Ristide arv kokku	

Interpersonaalne võime. Hea suhtlemis- ja juhtimisoskus, teiste mõistmise oskus	
Mulle meeldib töötada rühmas	
Mulle meeldib osaleda klubide ja huviringide töös	
Mind huvitavad kaaslaste tunded ja mõtted	
Märkan teiste inimeste meeleolumuutusi ja reaktsioone	
Olen hea vahetalitaja	
Mulle meeldib viibida suures seltskonnas	
Ristide arv kokku	

Intrapersonaalne võime. Sõltumatus, võime mõista ennast ja oma mõtteid	
Mulle meeldib unistada ja fantaseerida	
Tahaksin luua isikliku firma	
Mulle meeldib töötada vaikus	
Püüan mõista, miks ma tunnen millegi tegemisel just selliseid tundeid	
Mõtlen, miks ma üht või teist asja teen	
Püüan enesele oma tegevust põhjendada	
Ristide arv kokku	

Looduslik-loomulik võime. Kõik, mis on seotud looduse, aastaegade, universumiga	
Naudin vabas õhus viibimist	
Mulle meeldivad linnud ja loomad	
Mulle meeldivad lilled ja kõik, mis elab või kasvab	
Olen teadlik ilmast ja aastaegadeast	
Mind huvitavad keskkonnateemad	
Mind huvitab elusolendite elutegevus	
Ristide arv kokku	

**Millised on elukutsed, kus võib vaja minna kolme Sinu tabelis kõige enam riste saanud võimet?
Kas need elukutsed pakuvad Sulle huvi?**



Minu oskuste profiil

Igaüks meist on milleski osav ja võimekas, mõni teine tegevus aga valmistab raskusi, mistõttu me ka väldime taoliste ülesannete täitmist. Sobivat tööd või ametit valides tuleb mõelda sellele, mille poolest oleme osavad ning kus me oma oskusi kõige paremini kasutada saame.

Alljärgnevalt on toodud oskused, mis aitavad Sul mõista millega Sina kõige paremini toime tuled. Enne vastama asumist alusta loetelu läbilugemisest. Kui tunned enda oskuse ära, tõmba ring järjekorranumbrile ümber.



1. Illustreerimine – joonistamine, visandamine, maalimine.
2. Nuputamine – uute ideede ja võimaluste väljamõtlemine.
3. Toimetamine – kirjalike materjalide, tekstide parandamine.
4. Ehitamine/kokkupanemine – esemete, asjade valmistamine.
5. Korraldamine – projektide või programmide teostamine.
6. Auto või muu masina juhtimine.
7. Kujundamine – väljamõtlemine, loomine, vormimine (toodet, programmi, projekti).
8. Läbirääkimine – vahetalitajana tegutsemine, milleski kokkuleppe saavutamine.
9. Sidepidamine – üksikisikute või rühmade vahel vahelülilis olemine.
10. Koordinatsioonivõime – keha tasakaalu ja füüsilise jõu kasutamine.
11. Algatamine – uute projektide käivitamine.
12. Eelarve koostamine – (rahaliste) vahendite kasutamise kavandamine.
13. Empaatia – kuulamine, arusaamine ja teise inimese mõistmine.
14. Liigitamine – süstematiseerimine, andmete või objektide rühmitamine.
15. Õpetamine – informeerimine, seletamine, näitamine.
16. Loomine.
17. Juhatamine – teiste töö suunamine ja ülevaatamine.
18. Lugemine informatsiooni saamiseks – kirjalike lähteallikatega töötamine.
19. Esinemine – enda kunstilises või meelelahutuslikus vormis väljendamine.
20. Nõustamine – kuulamine ja kaasaaitamine isiklike probleemide lahendamisele.
21. Analüüsimine – ositi terviklike ideede, asjade, sündmuste või nähtuste uurimine.
22. Arvutamine – opereerimine arvudega.
23. Loomade hooldamine – loomade toitmine, õpetamine, hooldamine.
24. Uutmine – muutmine, kaasajastamine, uute toimimisviiside algatamine.
25. Vahendamine – vastaspoolte lepitamine konflikti korral.
26. Küsimine – pärimine, proovimine, kahtlemine.
27. Propageerimine – millegi (kellegi) populariseerimine meedia või vastavate ürituste kaudu.
28. Kirjutamine – kirjalike suhtlemisvormide nagu kirjade, artiklite, lugude koostamine.
29. Müümine – toote tutvustamine võimalikule ostjale ning tema veenmine selle kasulikkuses.
30. Visandamine – asjadest kujutiste joonistamine.
31. Võõrustamine – külalislahkuse osutamine.
32. Osalemine – ühisprojektiis koos töötamine.

33. Viljelemine – taimede, lillede, puude kasvatamine.
34. Probleemide lahendamine – probleemi määratlemine ning lahenduste leidmine.
35. Visualiseerimine – kujutluspiltide vormimine ideedest ja võimalustest.
36. Tööriistade kasutamine, et parandada, ehitada või valmistada mitmesuguseid asju.
37. Leiutamine – uue idee või toote väljamõtlemine.
38. Ravimine – patsiendi ravimine ja hoolekandmine.
39. Motiveerimine – stimuleerimine, tegutsemisele õhutamine.
40. Käelise koordinatsiooni kasutamine – käte oskuslik kasutamine.
41. Uurimine – teaduslikult millegi tundmaõppimine.
42. Kontseptsiooni loomine – arusaama, käsitusviisi, teooria väljatöötamine.
43. Delegeerimine – millegi tegemiseks teistele õiguse andmine.
44. Auditeerimine – kontrollimine ja revideerimine.
45. Kompileerimine – informatsiooni või aine kogumine.
46. Käsitsemine – suurte või väikeste masinatega ümberkäimine ja nende kasutamine.
47. Kõnelemine – kuulajaskonnale oma seisukohtade esitamine.

Oskused jaotuvad neljaks tegevusvaldkonnaks. Hinda, milline tegevusvaldkond Sulle rohkem sobib. Selleks pead Sa iga valdkonna oskuste rühma punktid kokku lugema. Punkti saad oskuste eest, mille järjekorranumbrile tõmbasid ringi ümber.

Töö andmetega (kaks oskuste rühma)

Minu punktid

1. Infotöö: 3, 5, 12, 22, 44, 45

2. Teadustöö (arutlemine): 18, 21, 26, 28, 34, 37, 41, 42

Töö inimestega (kaks oskuste rühma)

1. Aitamine: 9, 11, 13, 15, 20, 25, 31, 32, 38, 39

2. Juhtimine: 8, 9, 11, 15, 17, 25, 27, 32, 39, 43, 47

Töö asjadega (kaks oskuste rühma)

1. Käeline tegevus: 1, 4, 6, 14, 30, 45

2. Kehaline tegevus: 10, 23, 33, 36, 40, 46

Töö ideedega

1. Loovtöö: 1, 2, 7, 16, 19, 24, 28, 30, 35, 37

Milline on Sinu oskuste profiil?



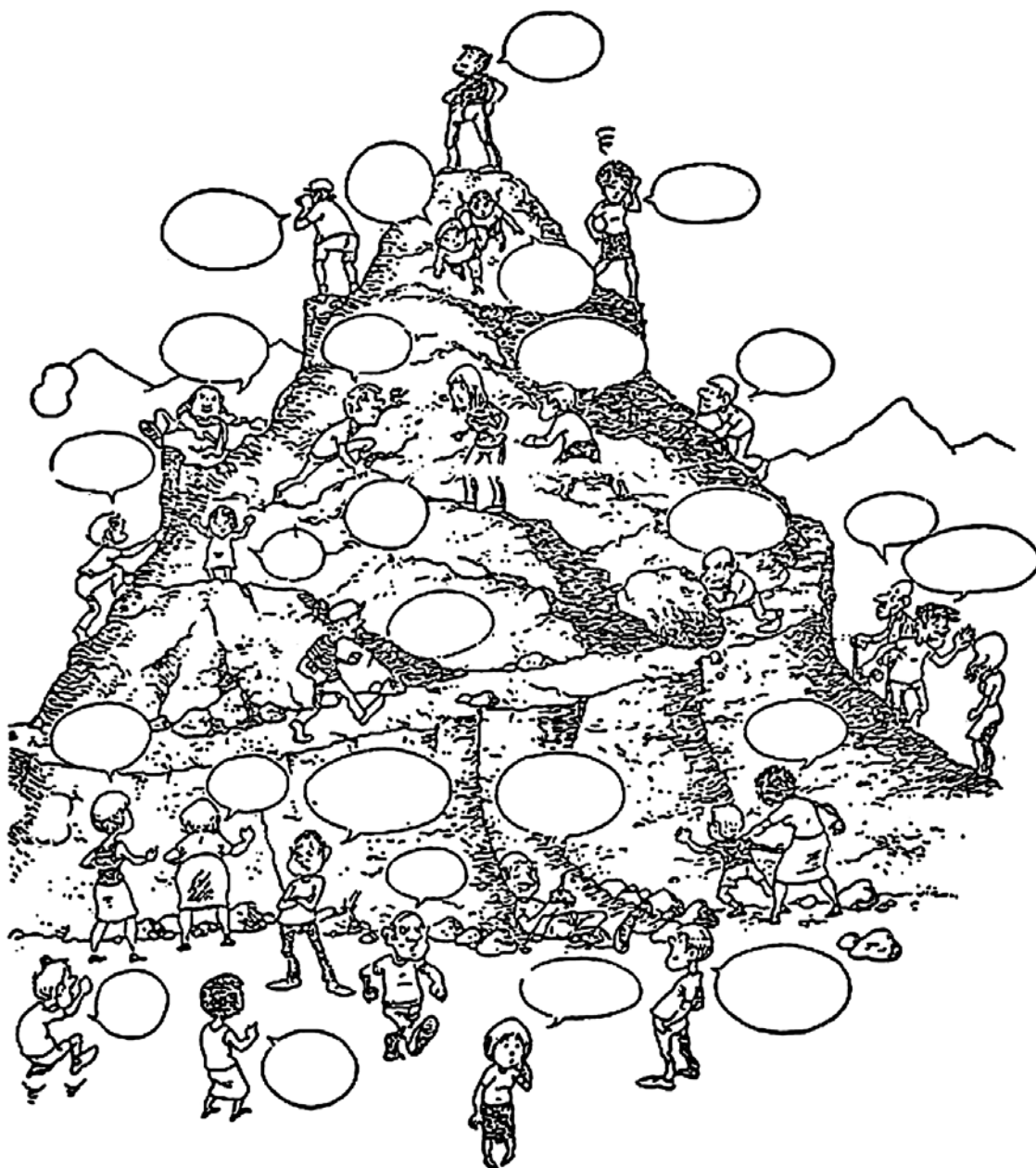
Mine Rajaleidja ametite andmebaasi ametid.raialeidja.ee, vali välja Sulle huvi pakkuv amet ja kirjuta, milliseid oskusi on selles ametis vaja.

Millised oskused on Sul selleks ametiks juba olemas? Mida saad iga päev teha, et vajalikke oskusi arendada?

Hoiakute mägi

Hoiak peegeldab hinnangut millegi või kellegi kohta skaalal positiivsest negatiivseni. Täna nähtav hoiak on kokkuvõte inimese senistest elukogemustest. Hoiakud kujunevad ühel või teisel viisil õppides, näiteks faktide ja olukordade analüüsimise teel, veenmise kaudu või nähes oma kaaslaste või enda jaoks oluliste inimeste käitumist. Hoiakud mõjutavad inimese väärtushinnanguid, valikuid ja käitumist.

Selle mäe otsas ja jalamil askeldab palju inimesi. Mõttele, mida igaüks neist võiks mõelda või öelda. Kirjuta see jutumulli sisse.



Mis ütlused/mõtted on grupiliikmed jutumullide sisse märkinud? Millisele eluhoiakule see ütlemine/möte viitab?



Kes pildil kujutatutest suhtub iseendasse hästi? Kes pildil kujutatutest suhtub teistesse hästi? Kes pildil kujutatutest ei pea lugu endast ega teistest?

Millised hoiakud on avatud ja viivad edasi?

Kus asuksid Sina sellel mäel? Mida ütleksid Sina?

Mida võib kaasa tuua üks või teine hoiak näiteks klassis, praktikal, töökollektiivis?



Enesekindlus

Enesekindlus tähendab seda, et endast peetakse lugu oma olemuse pärast. Enesekindlus sõltub sellest, mida ja kui palju ma endast tean ja kuidas ma sellesse suhtun, mida tean. Sisemine enesekindlus tähendab, et mina kui isik tean, et annan endast parima ja keegi ei saa minult enamast nõuda. See tähendab, et julgetakse seista oma mina ja oma tegude eest. Enesekindlus ei ole kaasasündinud omadus, seda saab õppida.

Anna hinnang 5-palli süsteemis järgnevatele väidetele:

Üldse ei nõustu Pigem ei nõustu Nii ja naa Pigem nõustun Nõustun täielikult

1 2 3 4 5



	punktid
Mul õnnestub alati keerulised probleemid lahendada, kui ma piisavalt püüan.	
Vaatamata sellele, et sageli ollakse minu ettepanekute vastu, leian ma oma tahtmise saavutamiseks alati vahendeid.	
Mul on lihtne eesmärkide poole liikuda ja sihile jõuda.	
Ma olen piisavalt leidlik, et tulla alati toime ettenägematute olukordadega.	
Ma olen kindel, et suudan ootamatute sündmuste ja tagasilöökidega hästi toime tulla.	
Ma leian tavaliselt arvukalt lahendusi probleemidele, millega ma vastamisi satun.	
Ma säilitan rahu, kui satun silmitsi raskustega nii oma isiklikus elus kui ka töös.	
Ma suudan lahendada enamiku probleemidest, mis ees seisavad.	
Kui asjad ei lähe hästi, pühendan oma tegevustele enam jõudu, sest tahan oma eesmärkideni jõuda.	
Ma olen kindel, et saan hakkama kõigega, millega mul tegemist tuleb teha.	

Liida kokku

Loe siit saadud tulemuste kohta:

41-50 punkti Sa oled enesekindel inimene, kes usub kindlalt oma võimetesse ületada raskusi, lahendada probleeme ning olla edukas isegi vastasseisu korral. Säilita oma kõrge enesekindluse tase.

31-40 punkti Enamasti oled sa enesekindel ning suudad toime tulla raskete olukordade ja ummikseisudega, millesse satud. Sarnaselt enamike inimestega oled sa mõnes oma eluvaldkonnas enesekindlam kui teistes.

21-30 punkti Sinu enesekindlus võiks olla pisut suurem. Ilmselt tunnend end mõnikord närvilisena või ebakindlana oma olukorraga toime tulemisel.

10-20 punkti Sinu enesekindlus näib hetkel olevat madalas seisus, kuid seda saab parandada – mida madalam on enesekindlus, seda lihtsam on kiiresti tulemusi saavutada! Erinevate harjutuste ja tehnikate kasutamine aitab sul arendada nii igapäevast kui ka pikemaajalist enesekindlust.

Kas oled tulemustega nõus?

Kuidas saad enesekindlust suurendada?

Mõned positiivsed mõtted, mis aitavad enesekindlust suurendada

Enesekindlus on õpitav, kuid meeles tuleks pidada seda, et see on pikemaajaline protsess ning üleöö muutusi loota ei tasu. Harjutamine teeb aga meistriks, seega võta need soovitud teadmiseks ja proovi kohe täna oma enesekindluse tõstmisega tegelema hakata.

1. Lõpetan enda teistega võrdlemise.

Hindan end sellisena, nagu olen just praegu, mitte sellisena, nagu sooviksin olla kunagi tulevikus. Võin tunnistada, et ma pole kõiges parem ega oska kõike, kuid see ei takista mind ennast tunnustamast: on tore olla just mina ise!

2. Võin eksida ja vigu teha.

Vigade tegemises pole midagi erakordset. Kõik teevad vigu. Olen inimesena niisama väärtuslik ka vigu tehes. Vigadest õpitaksegi!

3. Pean meeles, milles ma hea olen ja tunnustan ennast.

Ükskõik kui ebakindlalt ma end tunnen, on kindlasti vähemalt üks asi, milles ma olen parem kui teised. Leian selle üles ja luban endal oma saavutuste üle uhkust tunda.

4. Kirjutan üles raskused, mida olen ületanud.

Kõigil meil on olnud hetki ja ülesandeid, mil oleme pidanud ennast ületama. Olgu see nt avalik esinemine või võõrkeele õppimine – miski, mis polnud meie jaoks esmapilgul mugav. Kirjutan üles kõik need võidud, ilusad hetked ja momendid, mil olin enda üle uhke ja tahtsin sellest ka teistele teada anda. Panen kirja just need saavutused, mis on mulle tähtsad. Kui mul on raske, siis lihtsalt vaatan oma "Edu vihikut" ja saan sealt enesekindlust.

5. Harjutan ja praktiseerin.

Edu saavutamiseks on vaja pidevalt praktiseerida ja harjutada. Olgu tegemist söögi valmistamise, spordi või mõne spetsiifilise oskusega – alati nõuab see vilumuse saavutamiseks korduvat harjutamist. Me kõik tunneme end tõenäoliselt ebakindlalt midagi esimest korda tehes. Kui aga harjutame, mängime stsenaariumi korduvalt läbi, viime end pisidetailidega kurssi, praktiseerime teadmisi ja lihvime oskusi, siis kasvab lisaks enesekindlusele ka enesehinnang.

6. Õpin rasketes olukordades ennast julgustama ja usun, et saan hakkama.

Minu sisemine tasakaal ei hakka iga välise muutuse pärast kõikumama. Kui ka sisemine enesekindlus lööb kõikumama, ei sunni ma end seda olukorda kohe lahendama, vaid luban endal maha rahuneda. Kuulan oma intuitsiooni, uute tegevuste alustamisel või otsuste vastuvõtmisel kaalun plusse ja miinuseid. Võin olla paindlik. Tavaliselt on lahendusi alati rohkem kui üks. Tean, mida suudan. Suudan ise enda eest hoolitseda. Oskan ise mõelda, suudan teha otsuseid.

Kas oled hea suhtleja?

Inimesele on suhtlemine samasugune iseenesestmõistetav tegevus nagu linnule lendamine. Pole võimalik mitte suhelda. Inimestevaheline suhtlemine võib olla meeldiv, kuid vahel tekitada ka pingeid. Edukas toimetulek tööturul, igapäevastes elurollides, meeskondades, lähisuhetes sõltub suurel määral suhtlemisoskustest. Suhtlemisoskus kuulub sotsiaalsete oskuste alla ja nii nagu iga oskus, saab seda õppida ja arendada. Suhtlemisoskust peetakse kaasajal üheks olulisemaks oskuseks.



Hinda oma erinevaid oskusi tegutsemisel seitsmepunktilise skaala järgi. 7-ga hinda neid oskusi, mida sa oma tegevuses väga hästi valdad. 1-ga märgi need tegevused, mida üldse kohe ei valda. Tõmba sobivale numbrile ring ümber.

Olen iseendaga rahujalal, tasakaalus.	1	2	3	4	5	6	7
Jagan oma elamise aega ja energiat teistele.	1	2	3	4	5	6	7
Hoolin ja märkan kaasinimesi ja nende vajadusi.	1	2	3	4	5	6	7
Olen positiivne ja elurõõmus.	1	2	3	4	5	6	7
Olen valmis suhtlemisel ennast avama.	1	2	3	4	5	6	7
Luban endale vigu teha.	1	2	3	4	5	6	7
Väärtustan teise inimese eripära.	1	2	3	4	5	6	7
Oskan suheldes olla „kohal“, ei unele kuskil mujal oma mõtetega.	1	2	3	4	5	6	7
Tunnen teise inimese vastu siirast huvi.	1	2	3	4	5	6	7
Märkan kaaslase sõnalisi ja mittedõnalisi märke.	1	2	3	4	5	6	7
Lasen teisel ise tema elu puudutavaid otsuseid vastu võtta.	1	2	3	4	5	6	7
Suudan ennast ise ka suheldes taasavastada.	1	2	3	4	5	6	7
Suudan säilitada huumorimeelt.	1	2	3	4	5	6	7
Olen vajadusel valmis muutuma.	1	2	3	4	5	6	7
Olen kaaslase jaoks olemas, kui mind vajatakse.	1	2	3	4	5	6	7
Oskan kaaslasi kuulata.	1	2	3	4	5	6	7
Mul on hea eneseväljendusoskus.	1	2	3	4	5	6	7
Oskan vajadusel ennast kehtestada.	1	2	3	4	5	6	7
Suhtun kaaslastesse eelarvamusteta, ei kleebi „silte“.	1	2	3	4	5	6	7

Loon kergesti uusi kontakte.	1	2	3	4	5	6	7
Arvestan meeskonnas tegutsedes ka kaaslastega.	1	2	3	4	5	6	7
Oskan konflikte ennetada, nendega toime tulla, andestada ja leppida.	1	2	3	4	5	6	7

Vali tabelist välja kolm sinu arvates kõige tähtsamat suhtlemisoskust, mis on sulle tööalaselt edukaks hakkamasaamiseks vajalikud. Põhjenda.

Millised suhtlemisoskused on sulle igapäevaelus kasuks tulnud?

Milliseid suhtlemisoskusi soovid endas arendada?

Kas sul on olnud suhtlemisraskusi ja kuidas oled nendest üle saanud?

Kuidas käitud tavaliselt konfliktsituatsioonis (agressiivselt, allaheitlikult või suudad ennast kehtestada)?



Suhtlemisviis sõltub paljuski meie isikuomadustest, aga suhtlemisoskused on õpitavad ja treenitavad.



Osates adekvaatselt hinnata kooli ja õppimisega seonduvate probleemide praegust olukorda, suudame paremini leida lahendusi ja teha otsuseid edasise õpitee valikuteks.

Olukorra hinnang

Analüüsides oma õpimotivatsiooni hetkeolukorda, saad teada, kas vajad õppimise juures abi ja ka võimalustest kuidas õppimisega paremini toime tulla.

Anna igale väitele hinnang 0 – 3:

0 = ei ole üldse nõus (mitte kunagi)

1 = väide on alusetu (enamasti mitte)

2 = peaaegu nõustun väitega (enamasti)

3 = olen täiesti nõus (alati)

NB! Märgi hinnangud iga väite järel ainult selles reas olevasse halli tooni lahtrisse!

	X	Y	Z	Õ	Ä	Ü
Naudin tundides vastamist, esinemist.						
Ma ei suuda tunnis vaikselt istuda, saan tihti märkusi.						
Ma ei tea veel, kas ja mida edasi õpin.						
Olen valmis õppima veel mitmeid aastaid.						
Arvan, et minu edasiõppimisvõimalused on head.						
Mul on ükskõik, millise lõputunnistuse saan.						
Enne eksameid on mul tihti pea- või kõhuvalud.						
Ma ei jaksa koduseid ülesandeid kaua õppida.						
Ma ei tea, milline eriala mind huvitab.						
Usun, et jätkan õpinguid veel pärast gümnaasiumi.						
Mind ootab ees suurepärase tulevik.						
Kõige tähtsam on koolist pääseda.						
Kuigi olen kodus hästi õppinud, kardan ikkagi, et ei oska.						
Arvestusteks õppides teen samal ajal ka kõike muud.						
Minu tulevikuplaanid vahetuvad tihti.						
Õppimine on vahva.						
Raskused on võitmiseks.						
Koolis ei õpita selleks, et elus hakkama saada.						
Mul on unehäireid koolimurede tõttu.						
Jätan töömahukad kodutööd tegemata.						
Tahaksin rääkida kellegagi oma võimetest, annetest.						
Saavutan oma plaanitud tulemused õppimise abil.						
Usun, et mu plaanid täituvad.						
Ei ole vahet, kas ma õpin eksamiteks ja arvestusteks või ei õpi.						
Arvestused ja eksamid ei õnnestu, kui ma kardan, kas sain küsimusest õigesti aru.						
Ma ei tee mitte kunagi kodutöid korraga ära.						
Mind huvitavad rohkem kui kaks edasiõppimisvõimalust.						
Kunagi ei saa olla liiga tark.						
Kõik asjad on õpitavad.						
Vähemalt koolis loodan pääseda kergema vaevaga.						
PUNKTID KOKKU						

Arvuta kokku iga tulba punktid ülevalt alla.

Alla 5 punkti – vähe, üle 12 punkti – palju.

Kui punkte on **palju (12 ja rohkem)**:

X – Peaksid rääkima mõne täiskasvanuga, keda usaldad, kuidas saada koolipingeid vähemaks.

Y – Sinu keskendumisvõime vajab arendamist.

Kes saab Sind aidata?

Z – Lepi Rajaleidja karjäärispetsialistiga kokku aeg vestluseks tulevikuplaanidest.

Õ – Sinu õpimotivatsioon on hea, on oodata häid tulemusi!

Ä – Oled enesekindel!

Ü – Kas Su tunnistus vastab tegelikele võimetele või loodad heale õnnele? Korralik tunnistus aitaks pääseda soovitud kooli.

Kui punkte on **vähe (alla 5)**:

X – Kõik on hästi. Rahulik meel aitab Sul olulisele keskenduda.

Y – Sul on kindlad ja head töömeetodid koolitöö tegemiseks.

Z – Tulevikuplaanidest peaks kellegagi veel rääkima ja neid veidi siluma.

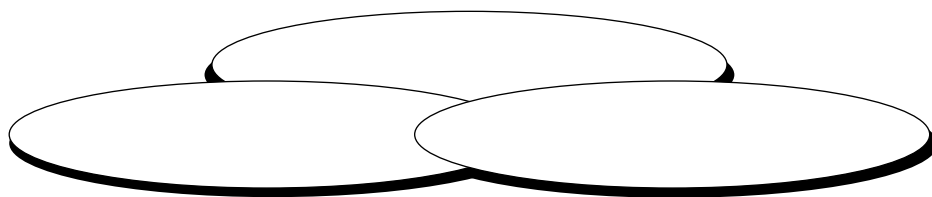
Õ – Mis innustaks Sind paremini? Piits või präänik?

Ä – Sul on vaja edutunnet. Sea alguseks väikesi eesmärke, mida võid saavutada.

Kes saab Sind aidata?

Ü – Sinu õpimotivatsioon on hea, on oodata häid tulemusi!

Kirjuta ringidesse, millistes kooliküsimustes vajad abi, tuge, teavet:



Kes saavad mind aidata? Püüa leida võimalikult palju erinevaid võimalusi. Kirjuta üles ainult need inimesed, kes saaksid konkreetselt aidata just Sinu probleemide puhul ja on just Sulle reaalselt ka kõige sobivamad.

Hinda mõne aja (nt paari kuu) pärast olukorda uuesti. Kas on mingeid muutusi?

Miks peab enne plaanide tegemist hindama momendiolukorda?



Osates adekvaatselt hinnata oma eelistatavat õpistiili, suudame tulemuslikumalt õppida ja kasutada ladusama õppimise jaoks vastavale stiilile omaseid võtteid.

Minu õpistiil

Tõmba sobivale vastusevariandile ring ümber.

	Väide	Alati	Peaaegu alati	Mõnikord	Harva	Mitte kunagi
1.	Lugemisel jääb õpitav materjal mulle paremini meelde kui kuulates.	4	3	2	1	0
2.	Saan kirjalikest juhenditest paremini aru kui suulistest.	4	3	2	1	0
3.	Õpetaja jutustust kuulates meeldib mulle teha kirjalikke märkmeid, et kirjepilt jääks silme ette.	4	3	2	1	0
4.	Kirjutades vajutan tugevasti kirjutusvahendile.	4	3	2	1	0
5.	Diagrammidest ja tabelitest saan paremini aru siis, kui nende sisu mulle selgitatakse.	4	3	2	1	0
6.	Mulle meeldib käsitöö ja meisterdamine.	4	3	2	1	0
7.	Mulle meeldib uurida diagramme, tabeleid ja graafikuid.	4	3	2	1	0
8.	Leian kergesti omavahel riimuvaid sõnu.	4	3	2	1	0
9.	Materjal jääb mulle paremini meelde siis, kui kirjutan selle mitu korda läbi.	4	3	2	1	0
10.	Orienteerun hästi maakaartide ja linnaplaanide järgi.	4	3	2	1	0
11.	Mulle sobib hästi iseseisev töö raamatuga.	4	3	2	1	0
12.	Mulle meeldib mängida taskus olevate esemetega.	4	3	2	1	0
13.	Uued sõnad õpin ära neid korrates, mitte neid ümber kirjutades.	4	3	2	1	0
14.	Mulle meeldib enam lugeda uudiseid ajalehest, mitte kuulata neid raadiost.	4	3	2	1	0
15.	Mulle meeldib õppimise ajal midagi süüa.	4	3	2	1	0
16.	Materjali meelde tuletades püüan neid vaimusilmas ette kujutada.	4	3	2	1	0
17.	Uusi sõnu õppides püüan neid sõrmega kaasa kirjutada.	4	3	2	1	0
18.	Mulle meeldib rohkem huvitavat loengut kuulata, kui sama materjali ise raamatust lugeda.	4	3	2	1	0
19.	Ristsõnade lahendamine on minu jaoks kerge tegevus.	4	3	2	1	0
20.	Parem ise lugeda, kui arutada mingeid probleeme.	4	3	2	1	0
21.	Eelistan kuulata uudiseid raadiost, mitte lugeda neid ajalehest.	4	3	2	1	0
22.	Kui mind mingi asi huvitab, tahan selle kohta raamatutest lähemalt lugeda.	4	3	2	1	0
23.	Käepigistused ja kallistused pole minu jaoks ebameeldivad.	4	3	2	1	0
24.	Suulised seletused on mulle lihtsamini mõistetavamad kui kirjalikud.	4	3	2	1	0

Loe kokku järgmiste väidete eest pandud punktid ja leia, millist õpistiili eelistad.

Stiil	Väidete nr-d	Punktide summa
Visuaalne	2 3 7 10 14 16 20 22	
Auditiivne	1 5 8 11 13 18 21 24	
Kinesteetiline	4 6 9 12 15 17 19 23	

NB! Kui punktisummad ei erine märkimisväärselt, siis on tegemist kombineeritud õpistiiliga.

VISUAALSED ÕPPURID õpivad hõlpsamini <u>silmade abil</u> , s.t nähtu jääb paremini meelde.	AUDITIIVSED ÕPPURID õpivad hõlpsamini <u>kõrvadega</u> , s.t kuuldu jääb paremini meelde.	KINESTEETILISED ÕPPURID õpivad hõlpsamini <u>käte abil</u> , s.t liigutuste abil jääb materjal paremini meelde.
• kasutavad väljendeid nagu „ma näen“, „see paistab“ • armastavad kirjutada, pilte joonistada • on tavaliselt head õigekirja tundjad • on ilusa käekirjaga • armastavad lugeda • on raskustes, kui antakse suuliseid juhiseid • jätavad nägusid meelde • sirgeldavad vihiku äärtele • on loomu poolest vaiksed • on välimuselt korralikud • panevad tähele detaile • ei mäleta anekdoote	• kasutavad väljendeid nagu „see kõlab tuttaval“ • räägivad valjusti iseendaga • armastavad rääkida • meeldib, kui neile ette loetakse • naudivad muusikat • on kergesti häiritud häälest • on ekstravertse loomuga • naudivad tegevusi, mis on seotud kuulamisega • naudivad, kui kuulevad kedagi midagi selgitamas • armastavad ise teistele seletada	• kasutavad väljendeid nagu „ma ei jõua järele“ • õppimise ajal koputavad pliiatsi või jalaga • armastavad ülesandeid, mis sisaldavad kehalist tegevust • ei armasta eriti lugemist • on valmis proovima uusi asju • kasutavad kõneldes käsi • eelistavad kanda mugavaid riideid • armastavad meisterdada/ oma kätega asju teha • võivad lugeda ringi käies • unistavad sageli

1. Mõtle, kas Sinu poolt kasutatavad õpimeetodid vastavad Sinu õpistiili omapäradele! Mis hõlbustab Sinu õppimist?



2. Milliseid meetodeid peaksid suuremahulise materjali meeldejätmisel kasutama?

Minu õpiharjumused

Õpiharjumuste analüüsimine aitab näha põhjusi, miks ei saavutata alati oodatud õpitulemusi, ja leida võimalikke teid, mille abil saab õpitulemusi parandada.



Hinda järgnevate väidete abil oma õpiharjumusi, tõmmates sobivale vastusevariandile ringi ümber.

NB! Ole enda osas aus. Ainult nii saad teada oma seniste õpiharjumuste tegeliku olukorra.

	Mitte kunagi	Mõnikord	Sageli
Eksamiks valmistudes kogun kokku kõik materjalid antud teema kohta ja püüan neist terviku luua.	0	1	2
Õppides teen märkmeid ja kokkuvõtteid.	0	1	2
Teksti lugedes tõmban kõige tähtsamale joone alla, nummerdan fakte, kirjutan servale kommentaare.	0	1	2
Õppides esitan endale küsimusi ja vastan neile.	0	1	2
Enne tähtsat vastamist õpin järjest mitu päeva.	0	1	2
Õppides otsin abi algallikatest, sõnaraamatutest jm.	0	1	2
Loengut kuulates teen märkmeid.	0	1	2
Õppimise ajal on mul raadio, teler, internet jm kinni.	0	1	2
Õpin ühes ja samas kohas.	0	1	2
Erinevaid asju õppides teen ümber lülitumiseks vaheaegu.	0	1	2
Mul jääb vaba aega tegelemiseks oma huvialadega.	0	1	2
Üldiselt lõpetan järgmiseks päevaks ettevalmistused enne kella 21.00.	0	1	2
Loen iga päev ajalehti või veebiuudiseid.	0	1	2
Käin korrapäraselt tundides, ma ei jäta tunde vahele.	0	1	2
Planeerin oma aega ette (õppimine, harrastused jm).	0	1	2

Arvuta kõik punktid kokku.

Tulemused: 26–30

Sinu õpiharjumused on suurepärased!

21–25

Sul on head õpiharjumused.

16–20

Sinu õpiharjumused on rahuldavad.

alla 16

Sinu õpiharjumused vajavad muutmist.

-  1. Mõtle, kas Sinu poolt kasutatavad õpimeetodid vastavad Sinu õpistiili omapäradele! Mis hõlbustab Sinu õppimist?

2. Milliseid meetodeid peaksid suuremahulise materjali meeldejätmisel kasutama?

3. Miks on kõik tabelis olevad väited õppimise seisukohalt olulised?

4. Kui mitte toimida nii nagu tabelis esitatud väidetes soovitatud, siis kuidas võiks see mõjutada õpitulemusi?

5. Mida saad ise oma õpiharjumuste parandamiseks ette võtta?

6. Mida saad oma õpiharjumustes nüüd kohe paremaks muuta?
Mida teed teisiti?

Minu ülekantavad oskused

Üldiseid oskuseid ehk siirdeoskuseid saab kasutada erinevates ühiskondlikes või tööga seotud olukordades, kuid nende analüüsimisest võib olla abi ka erialavaliku tegemisel. Siirdeoskused on baasoskused ning need on ülekantavad ühest ametist teise (nt arvutamine, kirjutamine, joonistamine, leiutamine, analüüsimine). Kui on omandatud mõni funktsionaalne oskus, käib see inimesega alati kaasas ja seda saab kasutada erinevates ametites.

Märgi allpool olevas loetelus enda jaoks olulised oskused. Need, mida loetelus pole, lisa tühja lahtrisse .

Administratiivsed- ja rahandusalased oskused		
katalogiseerimine	rahanduslik analüüs	
dokumentide koostamine	andmete rühmitamine	
arhiveerimine	arvutusoskus	
dokumentide paigutamine toimikutesse	eelarve koostamine	
andmete sisestamine tabelisse	projektide koostamine	
töö arvutiga	hindamine	
pimekiri	arvutusprogrammide kasutamine	
õigekirja tundmine		
Füüsilise töö- ja tehnilised oskused		
autojuhtimine	raskuste tõstmine	
ehitamine	hooldamine	
maaharimine	programmeerimine	
seadmete juhtimine	ümberkujundamine	
parandamine	tootmine	
renoveerimine	häälestamine	
sorteerimine	katsetamine	
värvimine	valmistamine	
Õpetamis- ja abistamisoskused		
nõustamine	olukorra hindamine	
selgitamine	kohanemine	
suhtlemine	õpetamine	
julgustamine	mõistmine	
abistamine	kuulamine	
juhendamine	ravimine	
kavandamine	hooldamine	
treenimine	diagnoosimine	
Loovad oskused		
näitlemine	algatamine	ideede genereerimine
nikerdamine	värvimine	

toidu valmistamine	kavandamine	
loomine	õmblemine	
disainimine	modelleerimine	
rajamine	kirjutamine	
illustreerimine	ümberkujundamine	
asjade väljamõtlemine	maastiku kujundamine	
Teenindus- ja suhtlemisoskused		
müümine	kirjavahetuse pidamine	veenmine
pesemine	väitlemine	
teabe esitamine	koostöö	
nõustamine	reklaamimine	
vastamine	rääkimine	
ettevalmistamine	tõlkimine	
puhastamine	kirjutamine	
korraldamine	mõjutamine	
Uurimis- ja mõtlemisoskused		
olukorra hindamine	kontrollimine	väljavõtete tegemine
uurimine	näidiste kasutamine	loov mõtlemine
analüüsimine	organiseerimine	teadmiste kasutamine
tõlgendamine	üldistamine	õppimine
refereerimine	teoretiseerimine	strateegiline mõtlemine
uuringute läbiviimine	keskendumine	
kokkuvõtete tegemine	andmete kogumine	
intervjueerimine	väärtuste hindamine	
Juhtimis- ja enesejuhtimisioskused		
organiseerimine	ajakava koostamine	järelevalve
tööde läbiviimine	prioriteetide seadmine	ettevõtlikkus
ülesannete määramine	koordineerimine	tegevuste algatamine
suunamine	delegeerimine	otsustamine
soovitamine	arendamine	paindlikkus
kavandamine	korralduste jagamine	toimetulek pingega
probleemide lahendamine	ülevaatamine	eesmärkidele pühendumine
strateegia väljatöötamine	juhatamine	juhendamine



Kirjuta siia, milliseid oskusi pead enda juures kõige olulisemateks :

Milliste kutsealade/ametite juures on võimalik neid oskuseid rakendada?

Missugustest oskustest oled puudust tundnud? Kuidas saaksid neid omandada (õppides, töökogemuste kaudu vm)?

Millest sõltub minu enesehinnang?

Enesehinnangu all mõistetakse eelkõige enese võrdlemist teistega. Võrdluse tulemusel selgub meie hinnang endale – kas madal, adekvaatne või kõrge. Enesehinnang kujuneb elu jooksul ja võib muutuda olenevalt elu jooksul kogetust. Seda võivad mõjutada keskkond, suhted ja muud tegurid.

Oma enesehinnangust on oluline teadlik olla. Kui mõistad, kuidas välised sündmused Sinu enesehinnangule mõjuvad, siis saad suurendada positiivsete kogemuste tuju tõstvat mõju ja vähendada väliste sündmuste madaldavat mõju enesehinnangule.

- 1. Millised sündmused viimase kuu jooksul on Sinu enesehinnangule hästi mõjunud? Pane siia kirja kindlasti ka pisisündmused! Jooni alla nendest kaks kõige olulisemat sündmust!**



- 2. Millised sündmused viimase kuu jooksul on Sinu enesehinnangut kõigutanud ja tuju halvaks muutnud? Pane siia kirja kindlasti ka pisisündmused! Jooni alla nendest kaks kõige olulisemat sündmust!**

- 3. Kuidas oled tujurikkujatega hakkama saanud?**

Me kogeme päevade ja nädalate jooksul erinevaid tundeid, saame osaleda erinevates sündmustes. See kõik kujundab meie arusaamist enda omadustest ja ka enesehinnangut.

Kuidas saan vajadusel oma enesehinnangut tõsta?



***Adekvaatse enesehinnanguga inimene
teeb valikuid enda isikuomaduste põhjal.
Positiivne enesehinnang aitab iseseisvalt
otsuseid vastu võtta.***

Infopank



- **rajaleidja.ee/huvitegevus**

Siit saad teada, kuidas valida meelepärast huvitegevust, ning leiad lingikogu erinevatest huvitegevusasutustest.



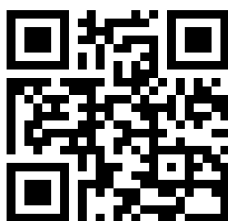
- **rajaleidja.ee/iseloom**

Siit saad teavet isiksuse ja iseloomu kohta ning välja selgitada oma isiksusetüübi. Samuti saad täita töölehti „Iseloomu tugevamad küljed” ja „Millisena teised mind näevad?”.



- **rajaleidja.ee/oskused**

Siit leiad teavet oskuste kohta ja saad täita töölehte „Minu oskused”.



- **rajaleidja.ee/tervis**

Siit saad teada, kuidas on omavahel seotud tervis ja karjääriplaneerimine ning milliste terviseküsimustega peaksid eriala valikul arvestama.



- **rajaleidja.ee/vaartused**

Siit leiad teavet väärtuste ja hoiakute kohta ning saad täita töölehti „Minu väärtused” ja „Väärtuste skaala”.



- **rajaleidja.ee/voimed**

Siit leiad teavet võimete kohta ning saad täita töölehti „Võimed ja amet” ja „Milles olen võimekas”.



- **stardiplats.ee/tooriistad-eneseanalusiks**

Siit leiad juhiseid, kuidas oma tegevust ja saadud kogemusi analüüsida ning neid CVsse lisada.



**Pane oma teadmised proovile
Rajaleidja karjäärimängus ja
võida auhindu!**
<http://ametid.rajaleidja.ee/mang#>



2. Minu võimalused - õppimine ja töömaailm

Õppimine on eduka inimese elukestev eluviis.



Õppida võib mitut moodi.

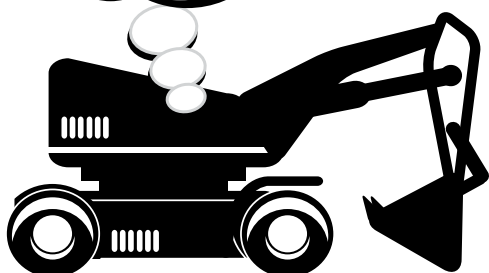
- **Formaalõpe** on Sinu igapäevane õppetegevus koolis.
- **Mitteformaalne õppimine** toimub väljaspool kooli ja see on vabatahtlik. Mitteformaalse õppe abil arendab inimene end kursuste, koolituste, huviringide jms kaudu. Seda õpet võivad pakkuda nii professionaalsed koolitajad kui ka näiteks vabatahtlikud või eakaaslased.
- **Informaalne õpe** on eesmärgistamata õppimine igapäevaelu olukordades (näiteks kodus remondi tegemisel, õe-vennaga suhtlemisel jm).

Elukutse omandatakse enamasti koolis, kuid kindlasti on väga kasulik ka väljaspool kooli õpitu.



Nende teemadega tegeledki selles peatükis.

Kes ei tööta,
see ei söö.



Suure osa elust veedab inimene tööd tehes ja seepärast on elukutse- ja töökohavalik väga olulised. Need mõjutavad Sinu edasist elu – sissetulekut, elukohta, vaba aja veetmise võimalusi, rahulolu iseenda ja maailmaga. Seega saab öelda, et töö ei eksisteeri meie muust elust eraldi, vaid on sellega tihedalt seotud.



Peatselt lõpetad gümnaasiumi. See ei taga Sulle aga veel huvitavat ja tasuvat tööd. Enamik oskustöölisi, spetsialiste ja juhte on kutse- või kõrgharidusega. Kui oled huvitatud põhjalike teoreetiliste teadmiste omandamisest, võiksid kaaluda oma haridustee jätkamist kõrgkoolis. Kui soovid rohkem praktilist tegevust kui teooriat, tasub mõelda õppimisele kutsekoolis.

Kutsekool või kõrgkool?

Tabel I. Tõmba sobivale vastusevariandile ring ümber ja liida seejärel punktid kokku.

Arvan, et	Jah, kindlasti	Peaaegu nõus	Ei, mitte sugugi
teooria õppimisest aitab praeguseks küll	3	2	1
tahan võimalikult kiiresti olla materiaalselt iseseisev	3	2	1
edasised õpingud peavad olema praktilist laadi, sest tahan teha midagi, mille tulemus on nähtav	3	2	1
kutsekoolis õppides omandan erialased oskused, et töötada soovitud alal	3	2	1
võiksin õppida kutsekoolis, kus on rohkem praktikat kui kõrgkoolis	3	2	1
õpin meelsamini kutsekoolis, kus on praktilisem õppekava ja vahel ka lühem õppeaeg	3	2	1
jätkan õpinguid kõrgkoolis, sest soovin töötada kõrgharidust nõudval erialal	1	2	3
võiksin õppida veel mitu aastat, sidumata ennast kindla eriala või valdkonnaga	1	2	3
olen kõrgkoolis õppides valmis jätkama õpinguid magistri- ja doktoriõppes	1	2	3
Liida punktid ülevalt alla kokku ja leia kogusumma	+	+	=

9–14 punkti – Sulle meeldivad teoreetilist laadi teadmised, mida saad akadeemilisest kõrgkoolist.

15–22 punkti – hindad nii teoreetilisi teadmisi kui ka praktilist töösust. Akadeemilise kõrgkooli kõrval on heaks võimaluseks ka rakenduslik kõrgharidus.

23–27 punkti – oled rohkem praktilise suundumusega. Sinu jaoks võiks kutsekool olla hea võimalus saada kiiremini erialateadmised ja -oskused ning asuda tööle.

Tabel II. Tõmba sobivale vastusvariandile ring ümber ja liida seejärel punktid kokku.

Kõrgkoolis õppimisel pean arvestama, et seal	Sobib väga hästi	Peaaegu sobib	Ei sobi
on palju teooria õppimist (seosed, ajalooline taust jms)	3	2	1
on palju lisakirjanduse lugemist, mis nõuab lugemistahet ja küllaldaselt aega	3	2	1
on vähe praktilist tegevust	3	2	1
vahetuvad õpirühmad, mis eeldavad valmisolekut erinevate inimestega suhtlemiseks	3	2	1
komplekteerin oma tunniplaani õppekava järgi ise	3	2	1
on erinevad õppemeetodid (seminarid, loengud, iseseisev töö, rühmatöö jms)	3	2	1
on õppimine raske, kui gümnaasiumis omandatud teadmised ja oskused on pealiskaudsed	3	2	1
hõlmavad eksamid ja arvestused mahukat teoreetilist materjali ning nendeks tuleb terve semestri jooksul pidevalt valmistuda	3	2	1
tuleb iseseisvalt hakkama saada (loenguruumide leidmine, tunniplaani koostamine, lugemismaterjali leidmine, lõputöö teema ja juhendaja leidmine)	3	2	1
on õppimistempo kiire ja loengutest puudumise korral jään üsna pea teistest maha. Järele õppima pean iseseisvalt	3	2	1
Liida punktid ülevalt alla kokku ja leia kogusumma	+	+	=

23–30 punkti – õppimine kõrgkoolis peaks Sulle hästi sobima.

17–22 punkti – peaksid kõrgkooliõpingutega enam-vähem hakkama saama.

10–16 punkti – kõrgkool ei ole Sulle parim koht. Mõttele kutsehariduse omandamise peale.

Kas I ja II tabeli tulemused kattuvad omavahel?

Kui tulemused kattuvad, võid oma edasiõppimisplaanide tegemisel julgelt nendest lähtuda. Kui tulemused ei kattu, siis mõtle, millise valiku poole kaldusid enne harjutuse tegemist. Kuidas võiksid selle töölehe tulemused mõjutada Sinu edasisi valikuid?

Korrektne ja hästi leitud info
õppimis- ja töövõimalustest
on elukutsevalikul
asendamatu.

Milline kool sobib?

LÄHEN KUTSEKOOLI

Kui eelmise harjutuse tulemusest selgus, et Sulle sobib kutsekool, siis mine portaali kutseharidus.ee. Vali vasakust erialade menüüst rubriik „Keskkhariduse baasil” ja täida tabel.

1. Kirjuta siia Sulle huvi pakkuv valdkond (näiteks puidutöötlus, koduteenindus, turism ja vaba aeg).
2. Milliseid erialasid see valdkond hõlmab (kui hoiad kursorit valdkonna peal, tulevad nähtavale erialad)?
3. Milline neist erialadest pakub Sulle kõige enam huvi?
4. Loe eriala tutvustust ja kirjuta, miks see Sulle huvi pakub.
5. Otsi koolide kodulehtedelt, millised on selle eriala sisseastumistingimused.
6. Kirjuta kolm kooli, kus saab seda eriala õppida, ja põhjenda iga kooli puhul, miks just see Sulle sobib.
1.
2.
3.
7. Otsi koolide kodulehtedelt, millised on sealsed huvi- ja sportimisvõimalused.
1.
2.
3.
8. Kas vajad nendes koolides õppimiseks õpilaskodu? Uuri koolide kodulehtedelt, kas neil on õpilaskodu olemas ja millised on sealsed elamistingimused?
1.
2.
3.
Mulle pakub huvi (eriala nimetus) ja ma lähen seda õppima (kutsekooli nimi)

Alati võiksid mõelda enda jaoks valmis vähemalt ühe varuvariandi juhuks, kui esimene eelistus mingil põhjusel ei toimi. Et valikuvõimalused oleksid suuremad, võiksid sama harjutuse veel ühe-kahe erialaga läbi teha.

Varuvariant 2: eriala: _____, kool: _____

Varuvariant 3: eriala: _____, kool: _____

LÄHEN KÕRGKOOI

Kui eelmise harjutuse tulemusest selgus, et Sulle sobib kõrgkool, siis vali link rajaleidja.ee/korgkoolid ja täida tabel.

1. Kirjuta kolm eriala, mis Sulle huvi pakuvad, ja põhjenda, iga eriala puhul, miks Sa selle valisid?		
2. Millistes koolides neid erialasid õpetatakse?		
3. Millised on nende erialade sisseastumistingimused?		
4. Kirjuta siia kolm-neli ainet selle eriala õppekavast, mis pakuvad Sulle erilist huvi.		
5. Kui pikk on selle eriala õppe nominaalaeg? Millised on selle eriala edasiõppimisvõimalused magistrantuuris ja doktorantuuris?		
6. Kas vajad sellel erialal õppimiseks õpilaskodu? Uuri, millised on sealse elamistingimused.		
7. Mis on nende koolide juures veel oluline (näiteks maine, kaugus kodust, sõprade eelistus, nüüdisaegsed õppetingimused, vilistlased jms)?		
Mulle pakub huvi (eriala nimetus) ja ma lähen seda õppima (kõrgkooli nimi)		



**Vajaduse korral pea nõu karjääri-
nõustajaga Rajaleidja keskusest
või otsi lisateavet internetist.**



Väljaspool Eestit õppimine on huvitav ja põnev, ent uude keskkonda elama asumine on ka väga suur muutus. Seetõttu tasub ootamatute olukordade vältimiseks ning ebameeldivustest ja pettumustest hoidumiseks end põhjalikult ette valmistada.

Õpirändama?

Hinda oma keeleoskust, kultuuriliste erinevustega sobitumise võimet, psühholoogilist ja praktilist ettevalmistust õpirändamiseks. Värvide järel olev tordiviil ära:

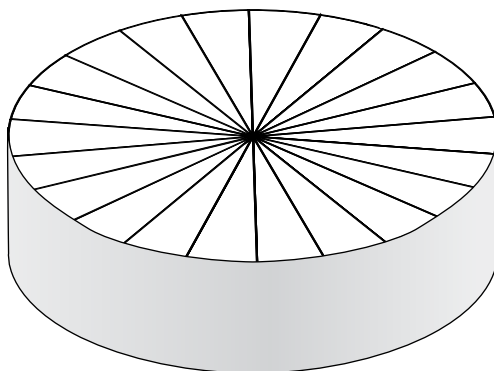
- **punane** – üldse mitte
- **kollane** – vähesel määral (vajan palju toetamist, veel õppimist, harjutamist)
- **sinine** – rahuldaval, piisaval tasemel (saan enamasti hakkama, keerulistes situatsioonides võib tekkida raskusi)
- **roheline** – väga heal tasemel (olen kindel, et saan hästi hakkama, ei karda mingeid raskusi).

VÕÕRKEELEOSKUS	HINNANG
Kas Sa oskad Sulle huvi pakuva maa kõnekeelt?	
Kas Sa oskad lugeda mõnes võõrkeeles?	
Kas Sa oskad kirjutada mõnes võõrkeeles?	
Kas oled valmis õppima uusi sõnu, erialatermineid?	
Kas Sul on eelteadmisi kohalikust murdest?	
VÕIME SOBITUDA KULTUURILISTE ERINEVUSTEGA	
Kas Sa tead, millised on Sulle huvi pakuva riigi erinevused võrreldes Eesti koolisüsteemiga?	
Kas Sa tead, milline on perekultuur Sulle huvi pakkuvas riigis?	
Kas Sa tead, millised on omavahelise suhtlemise omadused Sulle huvi pakkuvas riigis (noor–noor; noor–õpetaja, noor – majutusperre vanemad jms)?	
Kas Sa tead, millised on vaba aja veetmise võimalused Sulle huvi pakkuvas riigis?	
Kas sa tead, millised on tavaelu eripärad Sulle huvi pakkuvas riigis (söögiajad, magamamineku aeg, kaupluste lahtioleku aeg jm)?	
Kas kohaned suurte tavaelumuutustega kiiresti?	
PSÜHHOLOOGILINE ETTEVALMISTUS	
Kas Sa suudad võõras kohas esimestel nädalatel tavapärase ülepinge toime tulla?	
Kas Sa suudad võõras keskkonnas üksiolekuga kohaneda?	
Kas Sa suudad võõraste inimestega kohaneda?	
Kas Sa suudad olla järjekindel vaatamata ettetulevatele raskustele võõras riigis?	
PRAKTLINE ETTEVALMISTUS	
Kas Sa tead, mida täpselt huvipakuva riigi väljavalitud koolis õpitakse?	
Kas Sa tead täpselt õppimise ajakava ja sisseastumistingimusi (millal on kursused, katsed, eksamid jne)?	

Kas Sa tead, millised on õppetöö eripärad (palju suulist/kirjalikku vastamist, iseseisvat tööd jne)?	
Kas Sa tead, kus Sa elama hakkad?	
Kas Sa tead, kellega Sa veel kokku puutud (nii elu- kui ka õppimiskohas)?	
Kas Sa tead, millised on Sulle huvi pakuvas koolis keelenõuded?	
Kas Sa tead, millised on Sinu finantsvõimalused?	

Loe tulemused kokku: punaseid lõike: _____, kollaseid lõike: _____, siniseid lõike: _____, rohelisi lõike: _____

Kanna oma tulemused suurele tordile, värvides oma lõigud vastava värviga ära.



Millist värvi on tordil kõige rohkem?

PUNANE – Sa ei ole veel õpirändeks valmis. Tõenäoliselt sobib Eestis või sarnase kultuuriga lähivälismaal õppimine Sulle paremini. Kui plaanid minna võõrsile õppima, siis peaksid Sulle huvi pakuva maa eluolu ja õppimistingimusi rohkem uurima.

KOLLANE – Sa ei ole õpirändeks veel päris valmis. Sul võib olla raskusi kohanemisega. Kui otsustad minna välismaale, uuri hoolega, millised on sealsed õpikeskkonna ja igapäevaelu omadused. Mida rohkem tead, seda paremini kohaned ja saavutad soovitud õpitulemused.

SININE – saaksid hakkama, kuid mõnikord võib Sul tekkida vajadus küsida abi või lisateavet.

ROHELINE – oled õpirändeks hästi valmistunud! Edu!

**Lisateabe otsimiseks vali link
rajaleidja.ee/euroopasse ja pea nõu
juba välismaal käinud noortega.**

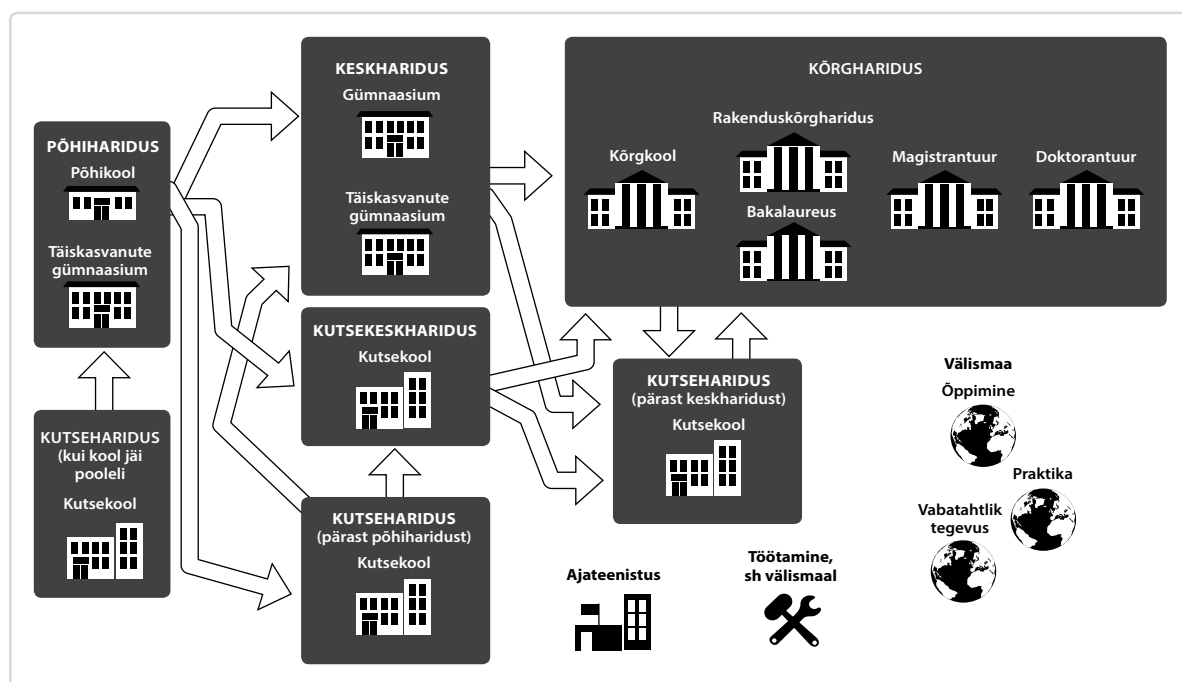


**Haridusteel
ei ole tupikuid!**



Minu haridustee

Vaata skeemilt, kus Sa praegu oled. Millisest elukutsest Sa unistad? Kus koolis seda õppida saab? Värvi joonisel roheliseks need nooled, mis näitavad Sinu edasist haridusteed selleni jõudmiseks. Vajaduse korral lisa oma haridusteele (tõmba ise nool) töötamine, õppimine ja töötamine välismaal, vabatahtlik teenistus, praktika või ajateenistus.



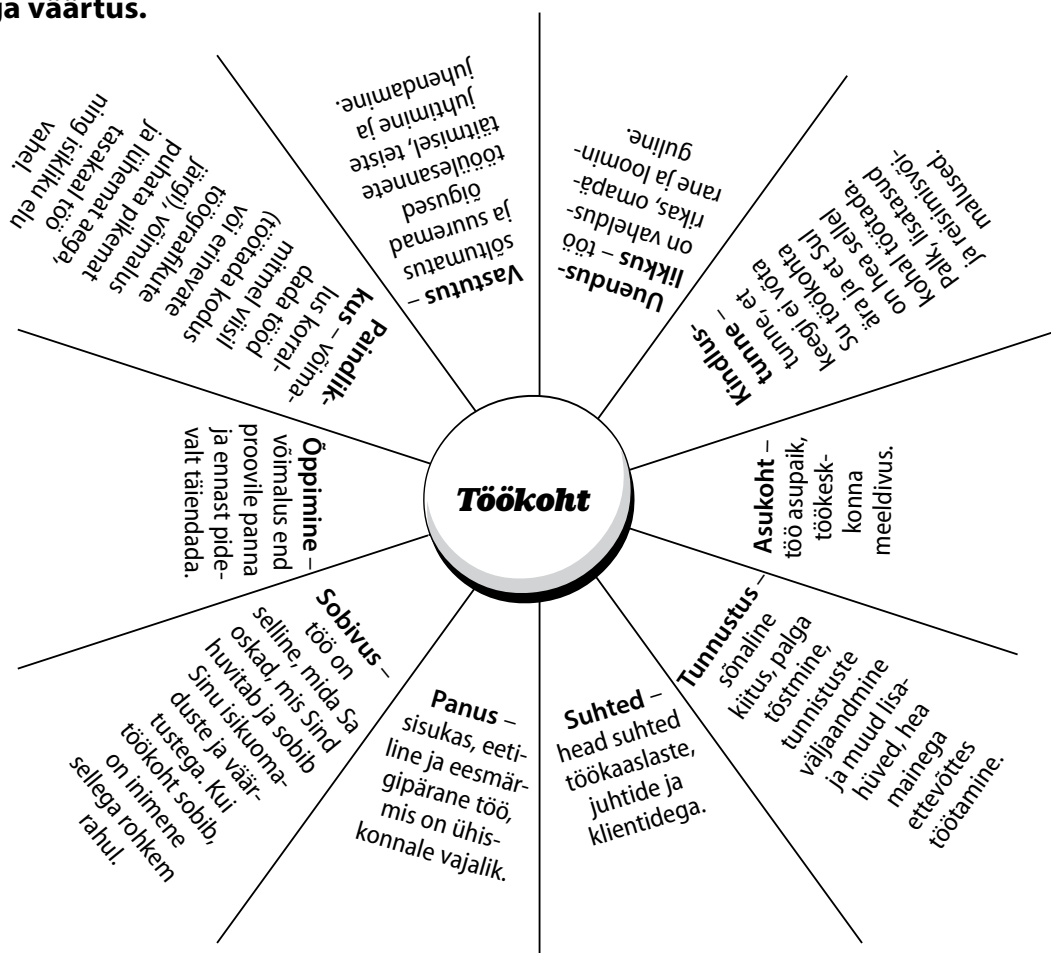
Uuri erinevate võimalike haridusteede kohta lisaks Rajaleidja portaalist
ametid.rajaleidja.ee/Haridustee



Mida pean töökohal tähtsaks?

Töökoha väärtused on asjad, mille tõttu me oma töökohta ihaldusväärsaks peame. Need on inimeste jaoks erinevad ja võivad aja jooksul muutuda.

See ratas näitab, mida inimesed töövaliku tegemisel ennekõike kaaluvad. Mõtle, millised väärtused on Sulle tulevase töökoha juures tähtsad, ning nummerda need kümnepallisüsteemis, kus 10 on kõige tähtsam ja 1 on kõige väiksema tähtsusega väärtus.



Nimeta elukutse, mis Sulle meeldib ja millele on omased kolm Sinu jaoks kõige tähtsamat väärtust.



Inimesed, kes töötavad ametis, mis vastab nende väärtustele, on alati oma palgaga rahul. Kui töö meeldib, oled valmis ka paremini töötama ja üldjuhul on siis võimalik rohkem teenida.

Tegevusalad

Tegevusala tähistab laiemat majandustegevuse valdkonda, mis hõlmab mitut lähedast kutseala. Kutseala sisaldab omavahel seotud ameteid, mida ühendavad sarnased tööülesanded ja eesmärgid.

Millisel tegevusalal soovid töötada Sina? Täida tabel, hinnates esmalt, kas sooviksid sellel alal töötada ja seejärel jah-vastuste ning võib-olla-vastuste kohta ülejäänud kaks lahtrit .

Tegevusala	Jah/Ei/Võib-olla	Kui kaua pead selleks õppima? (õppetase)	Kus koolis saad seda õppida? Vt õppekavasid www.ehis.ee
Assisteerimine/administreerimine			
Avalik haldus			
Avaliku korra- ja riigikaitse/pääste-teenistus			
Ehitus			
Elektroonika/automaatika			
Elektrienergia/gaasi- ja veevarustus			
Ettevõtlus/ärindus			
Finants- ja kindlustustegevus			
Haridus/koolitus			
Hulgi- ja jaemüük			
Infotehnoloogia			
Inseneritegevused			
Juhtimine			
Kalandus			
Kinnisvaravahendus/-haldus ja -hooldus			
Klienditeenindus			
Kunst, kultuur ja meelelahutus			
Loodus/keskkonnakaitse			
Loomakasvatus			

Meedia/avalikud suhted			
Mehhaanika/tehnika			
Merendus			
Metsandus			
Mäetööstus			
Nõustamine/konsulteerimine			
Personalitöö			
Sotsiaaltöö			
Sporditegevus			
Taimekasvatus/aiandus			
Teadustegevus			
Telekommunikatsioon/side			
Tervishoid			
Toitlustus			
Transport/logistika/laomajandus			
Turism/hotellindus			
Turundus/reklaam			
Töötlev tööstus/tootmine			
Õigusabi ja -kaitse			

 **Leia jah-vastuse saanud tegevusalade hulgast neli, mida eelistad kõige enam.**

Kus, mida ja kui kaua pead selleks õppima? Uuri www.ehis.ee selle kooli(de) ja eriala(de) õppekavasid. Kas õppekava on sulle meeldiv ja sobiv?

Ettevõtjaks

Otsus hakata ettevõtjaks tuleks kindlasti põhjalikult läbi kaaluda. Kuigi mõte olla iseenda ülemus võib tunduda ahvatlev, on ettevõtjana tegutsemine küllaltki riskantne. Esimese sammuna tuleb välja selgitada oma võimalused ja turu olukord. Tegutsemine ettevõtjana nõuab inimeselt ka väga suurt algatusvõimet ja stressitaluvust. Lisaks tuleb kasuks veel rida omadusi ja oskusi, mille olemasolu saad kontrollida alljärgneva küsimustiku abil.

Tee ristike sobivasse lahtrisse.



	Jah	Pigem jah	Pigem ei	Ei
Isiksusega seotud omadused				
Meeskonnas vastutan meeleldi mina				
Mul on raske olla alluv				
Parema meelega otsustan ise enda eest				
Normaalne annus stressi kuulub minu				
arust igasse tavalisse päeva				
Suur pinge sunnib mind veelgi rohkem pingutama				
Ma olen tugeva enesedistsipliiniga				
Mitte keegi ei pea mind tööle sundima				
Ma oskan meeskonnas hästi tööd korraldada ja võtan meeleldi juhtimise üle				
Ma talun hästi raskusi ja pinget				
Mulle meeldib otsida lahendusi probleemidele				
Olen kindel, et võiksin ettevõtlusega saavutada edu				
Vastutus, teadmatus ja ootamatud olukorrad on tööelu paratamatu osa				
Üldised tingimused				
Mul on olemas äriidee				
Mis puudutab minu äriideed, siis olen väga hästi kursis turul toimuvaga				
Minu äriidee on suhteliselt ainulaadne ja mul on vähe või pole üldse konkurente				
Turul valitseb minu eriala jaoks väga soodne olukord (suur nõudlus, vähe pakkujaid vms)				

Mu perekond toetab mind täielikult				
Mul on olemas rahalised vahendid, mida vajadusel kasutada, või täiendav sissetulekuallikas				
Minu jaoks ei ole probleem tegeleda tööga ka õhtutundidel või nädalavahetustel				
Olen juba pikemat aega kaalunud võimalust alustada ettevõtjana				
Töökogemus				
Mul on olemas juhtimiskogemus				
Mul on olemas müügikogemus				
Läbirääkimised või suhtlemine klientidega pakuvad mulle meeldivat võimalust ennast proovile panna				
Mul on majandusalsed teadmised või sellele vastavad kogemused				
Ma olen valdkonnas, milles tahan iseseisva ettevõtjana tegutsema hakata, tegutsenud juba paar aastat				
Mul on tänu oma senistele töökogemustele väga head sidemed				



Milliseid tugevusi ja nõrkusi märkad enda juures, et ettevõtjana alustada ?

Kas nõrkadest külgedest ülesaamiseks oskad nimetada lahendusvõimalusi? Kui jah, siis missuguseid?

Kes Sind veel saavad selles aidata? Kuidas?

Kas oled juba võtnud ette konkreetseid samme, et alustada ettevõtjana? Milliseid?



Enne elukutse valimist on mõistlik uurida, milliseid ametid on olemas ja milline on nende sisu. Nii saad paremini otsustada, kas elukutse sobib Sinu isiksusetüübiga.

Minu ametid

Kriipsuta läbi ametid, mis Sind kindlasti EI HUVITA. Leia allesjäänutest kümme ametit, mis pakuvad Sulle kõige enam huvi. Tõmba neile ring ümber.

Oled rakenduslik tüüp – pead lugu selgetest, konkreetsetest ülesannetest, eelistad teha praktilist tööd	ehitaja, kalur, autodiagnostik, aednik, bussijuht, elektrik, maaler, tislis, pottsepp, autolukksepp, betoneerija, kangur, katlamasinist, kokk, kondiiter, keevitaja, kelter, ettekandja, laevamehaanik, madrus, massöör, mesinik, metsnik, müürsepp, päästja, puhastusteenindaja, sepp, õmbleja, teetöölaine, töstukijuht, trükkal, veoautojuht, rätsep, taimekasvatada, aknapaigaldaja, elektroonikaseadmete koostaja	politseinik, tootesitleja, noorsootöötaja, klienditeenindaja, sotsiaaltöötaja, õpetaja, logopeed, perearst, administraator, reisikonsultant, psühholoog, karjäärinõustaja, lapsehoidja, lasteaiaõpetaja, personalijuht, stjuardess, suhtekorraldaja, sotsiaalhooldaja, treener, ämmaemand, öde, giid, huvijuht, sotsiaalpedagoog, konsultant	Oled sotsiaalne tüüp – osav ja aktiivne suhtleja, Sul on huvi inimeste vastu, soovid neid aidata, suunata ja õpetada, eelistad tööd inimestega
Oled uuriv tüüp – Sulle meeldib teha keerulist mõtetööd, uurida, analüüsida, üldistada, järeldada, oled tead-mishimuline	programmeerija, politoloog, keeleteadlane, arvutianalüütik, meteoroloog, geeniuurija, õppejõud, finantsanalüütik, kirurg, teadustöötaja, arheoloog, etnograaf, analüütik, insener, bioloog, hambaarst, füüsik, laborianalüütik, loomaarst, mehaanikainsener, keemik, hüdroloog, tõlk, ajaloolane, geoloog	poliitik, filmiprodutsent, müügi-juht, telereporter, kaupluse juhataja, direktor, juhatuse esimees, tegevjuht, mäenedžer, suhtekorraldaja, firmajuht, kinnisvaramaakler, diplomaat, projektijuht, ajakirjanik, suurtalupidaja, ettevõtja, koolitusjuht, kindlustusagent, laevakapten, müügiesindaja, müügijuht, politseikonstaabel, reisikorraldaja, tegevtoimetaja	Oled ettevõtlik tüüp – eelistad energilist tegusust, uute ideede elluviimist, inimeste veenmist, juhtimist
Oled loominguline tüüp – Sul on suur loovus, rikkalik fantaasia, hinned originaalsust	sisekujundaja, modell, stilist, kirjanik, florist, fotokunstnik, muusik, arhitekt, dirigent, näitleja, moekunstnik, lavastaja, illustraator, koomiksiste joonistaja, juuksur, kosmeetik, kunstnik, rahvatantsujuht, tantsija, disainer, dekoraator, laulja, tootedisainer, kujundaja, jumestaja, kostümeerija, lavakunstnik, tsirkuseartist, baleriin, ehtekunstnik	notar, pangateller, audiitor, arhivaar, andmesisestaja, tolliametnik, raamatupidaja, farmatseut, laborant, postiametnik, küljendaja, kriminalistikaekspert, advokaat, statistik, arhiiviinspektor, börsimaakler, dokumendihaldur, farmatseut, kohtunik, kvaliteedijuht, lennujuht, maksuinspektor, logistik, muuseumi peavarahoidja, optometrist, programmeerija, postitöötaja, raamatukoguhoidja	Oled teostav tüüp – eelistad tööd, kus on kindlad segepiirid, ülesanded, reeglid ja kord, mis eeldavad täpsust ja korrektsust

Millises kastis olevaid ametid eelistasid rohkem?

Tõenäoliselt meeldivad Sulle just sellise iseloomuga ametid. Uuri nende kohta täpsemalt Rajaleidja ametite andmebaasist ametid.rajaleidja.ee. Sealt saad teavet töö sisu, töötingimuste, tervisenõuete, oskuste, väljaõppe jm kohta.



Infopank



- **kutseharidus.ee**

Siit saad valdkondade ja erialade kaupa otsida Sulle huvi pakkuvat kutsekooli.



- **rajaleidja.ee/ettevalmistuseksamiteks**

Siit leiad ligi kakskümmend soovitus, mida teha enne eksamit ja selle ajal.



- **rajaleidja.ee/euroopasse**

Siit leiad kogu vajaliku teabe välismaale tööle- või õppimamineku ja sealt naasmise kohta. Siin pakutav teave puudutab võõrsileminkut nii otse gümnaasiumist, kutse- või kõrgkoolist kui ka kooliväliselt.



- **rajaleidja.ee/gumnaasiumilopetajale**

Siit saad teavet kõikide oma edasiste võimaluste kohta. Sul on võimalik otsida kutse- ja kõrgkoole erialade kaupa ning leida teavet ajateenistuskohustuse, ravikindlustuse ja riigieksamite, sh materjalide, aegade ja ettevalmistuskursuste kohta.



- **rajaleidja.ee/homme**

Siit saad teada, millistel ametialadel ja millistes majandussektorites vajatakse töötajaid kõige rohkem – need valides võid olla enam-vähem kindel, et õpid erialal, kus tööd ei ole väga raske leida.



- **rajaleidja.ee/koolpooleli**

Kui Sul on kool jäänud mingil põhjusel pooleli, siis siit saad teada, kuidas haridusteed jätkata.



- **rajaleidja.ee/korgkoolid**

Siit saad valdkondade ja erialade kaupa otsida Sulle huvi pakkuvat kõrgkooli.



- **rajaleidja.ee/kalender**

Siit saad kuupäevalises järjekorras teavet nii kutse- kui ka kõrgkoolide avatud uste päevade ja paljude muude huvitavate ürituste kohta.



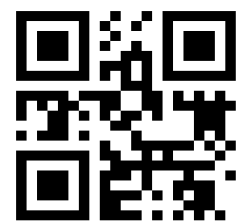
- **ametid.rajaleidja.ee**

Siit leiad üle kolmesaja ameti- ja kutsealakirjelduse, mida ilmes-
tavad fotod ning videod. Sa saad lugeda eri ametite töötin-
gimustest, väljaõppevõimalustest, tervisenõuetest, vajalikest
teadmistest ja oskustest ning isikuomadustest.



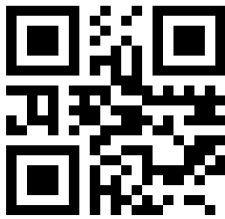
- **cv.ee, cvkeskus.ee, ej.ee**

Nendest portaalidest soovi-
tame endale tööd otsida.
Siit leiad ka hoo-ajatöö
pakkumisi.



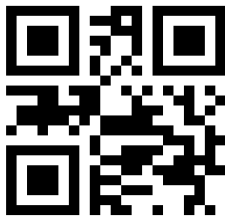
- **eures.ee**

Siit saad teada, millised võimalused avanevad Sul täisealisena
välismaal töötamisel. Siin leidub nii tööpakkumisi kui ka võõrsil
töötamise teemal nõustajate kontaktandmeid.



- **stardiplats.ee**

Abivahend oma kogemuste analüüsiks ning sisuka ja isikupärase CV koostamiseks.



- **tootukassa.ee**

Siit leiad tööpakkumiste andmebaasi, viited teistele andmebaasidele, tööle kandideerimiseks vajaliku dokumentatsiooni ja nõuanded tööle kandideerimiseks. Samuti saad teada, millised on Sinu võimalused, kui oled ennast töötuna arvele võtnud.



- **kool.minuraha.ee**

Siit leiad infot oma rahaasjade korraldamise kohta.



- **rajaleidja.ee/palk**

Siit saad teada, miks on Su töölepingus kirjas üks summa, aga palgapäeval saad kätte hoopis teise summa.



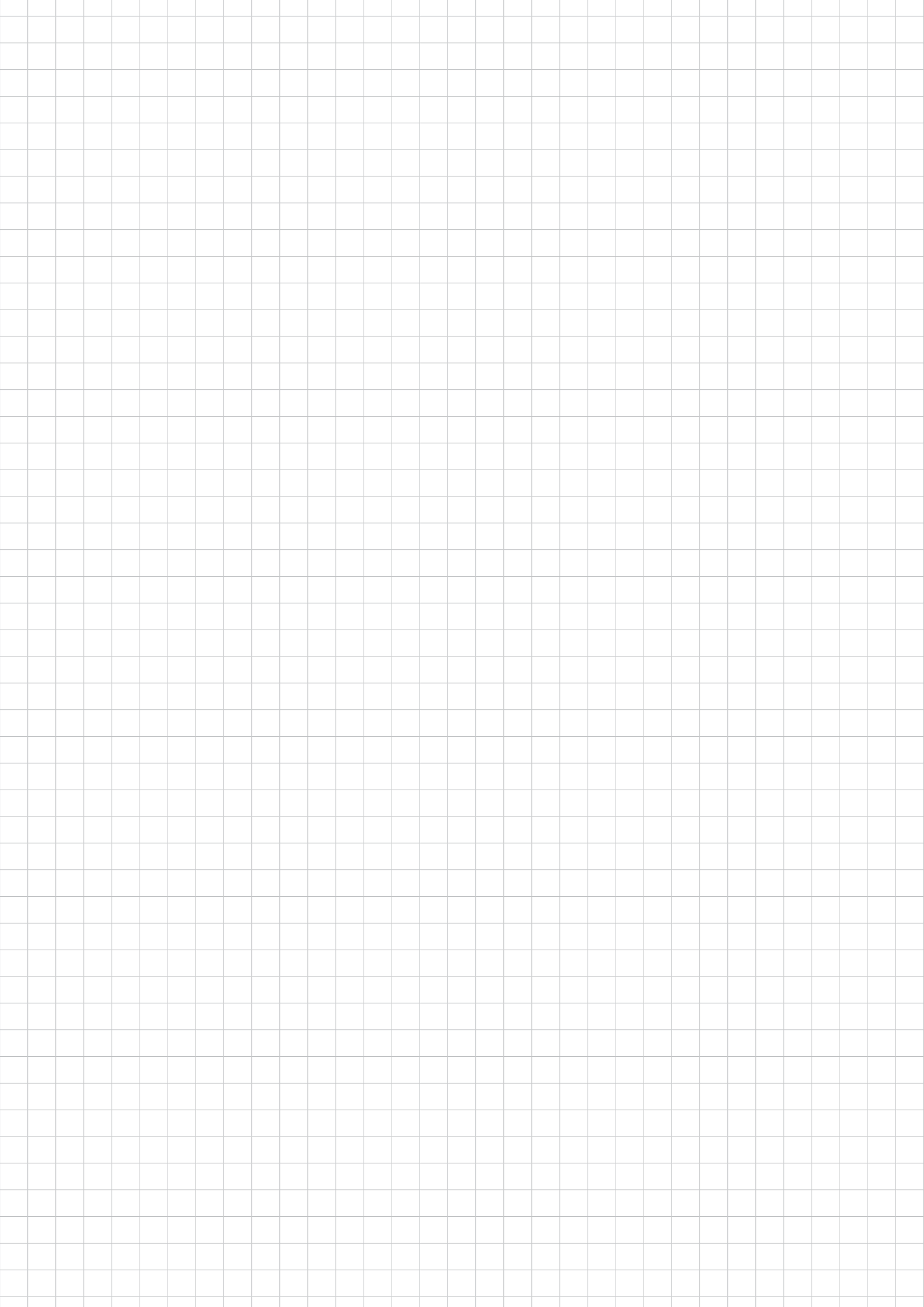
- **rajaleidja.ee/taskuraha**

Siit leiad üheksa nippi, mis aitavad Sul läbi mõelda kõik etapid alates tööle kandideerimisest kuni töölepingu sõlmimiseni. Samuti saad teada, mitu tundi tohid Sa oma vanuses töötada ja millised on muud seaduspiirangud.



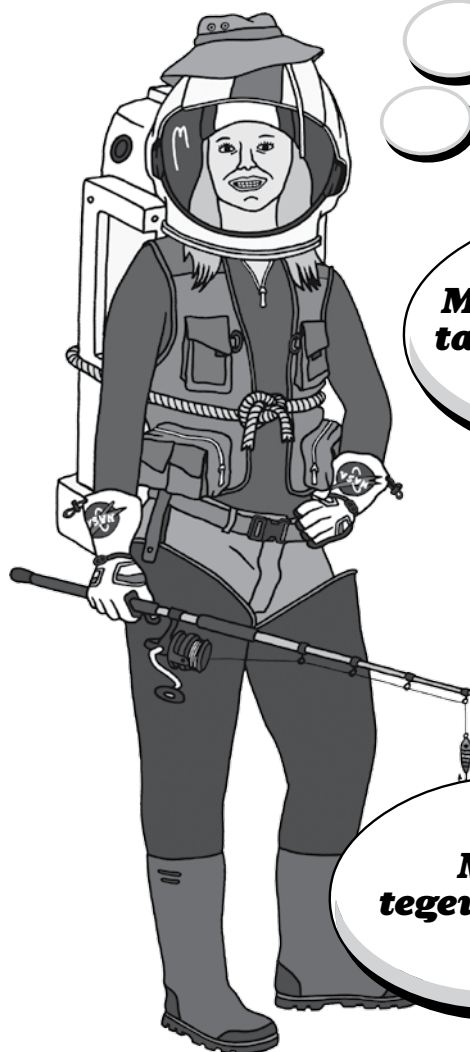
- **rajaleidja.ee/too**

Siit leiad kõik vajaliku, mida pead teadma töömaailmast, sh töö otsimise, töösuhte loomise, vajalike dokumentide, palga, puhkuse, ravikindlustuse, välismaal töötamise, seaduste jms kohta.



3. Sihtide seadmine - minu tegevusplaanid

*Parim viis jõuda oma eesmärkides selgusele on need
üles kirjutada. Siis hakkab kujutlusvõime nendega
tegelema ja Sa suudad oma eesmärkide saavutamiseks
tehtavat paremini ette kujutada.*



**Minu rahulolu
tasakaaluratas**

**Kuidas leida
ideaalne töö?**

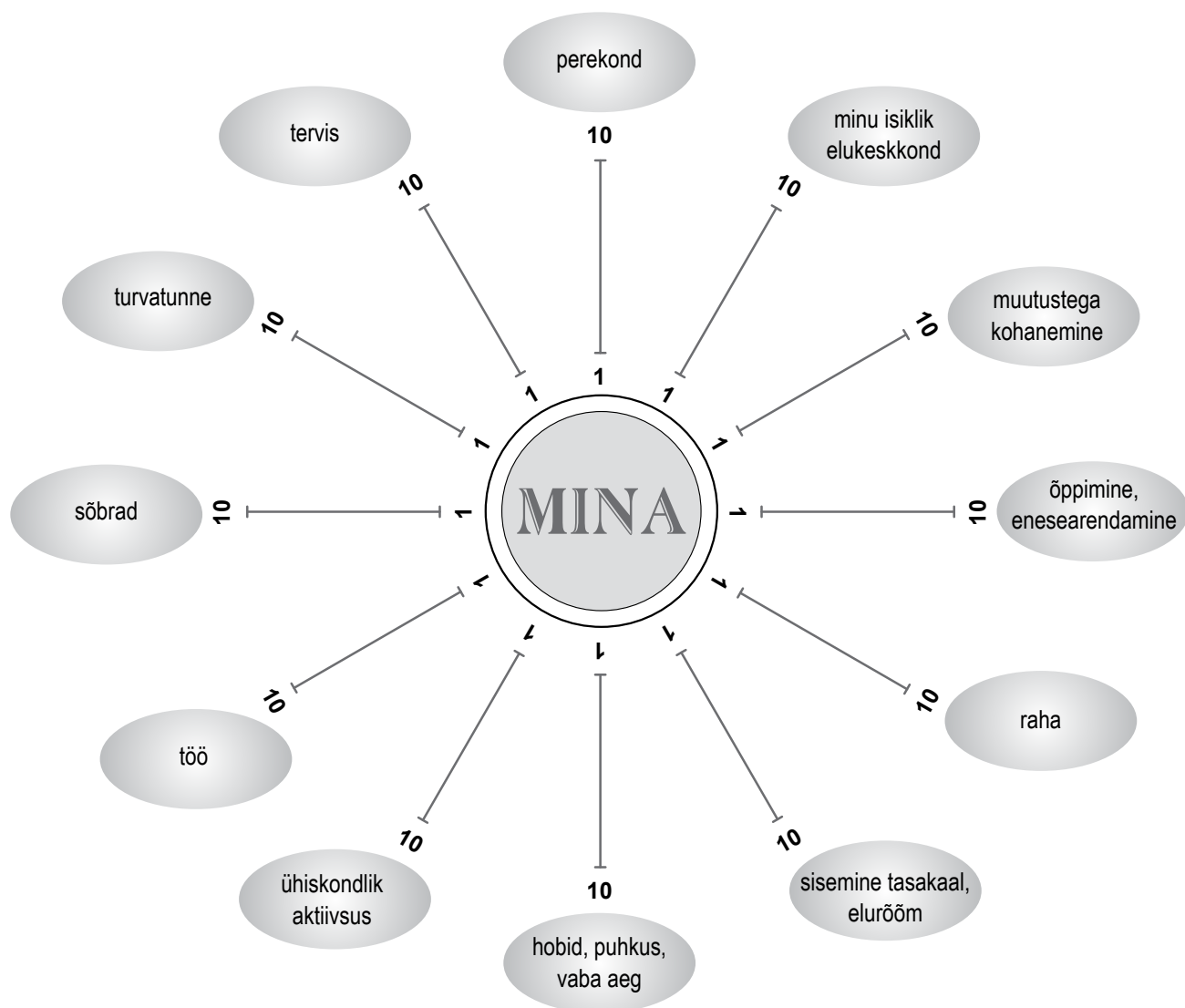
**Minu
tegevusplaan**

Minu rahulolu tasakaaluratas

Märgi ristikesega skaalal 1st 10ni oma rahulolu tänasel päeval joonisel toodud eluvaldkondades.

1 – pole üldse rahul, asub skaala MINA-poolses otsas (keskel);

10 – olen väga rahul;



Ühenda ristikesed omavahel.

Mida märkad? Milline ratas veereb kõige paremini? On sinu ratas ümmargune ehk „elu veereb nagu hernes“?



**Millised erinevad eluvaldkonnad on kõige tihedamas omavahelises seoses ja mõju-
tavad üksteist kõige rohkem?**

Milline on sinu kõige nõrgem „kodar“ praegu? Milline kõige tugevam?

**Milline oli sinu eluratas kolm aastat tagasi? Millistes valdkondades on muutused
kõige suuremad?**

**Mida saaksid omalt poolt teha, et sinu elu ja iseendaga rahuloluratas oleks kolme
aasta pärast teistsugune?**

**Milliseid olulisi „kodaraid“ tahaksid oma tasakaalurattasse lisada, mida siin praegu
pole?**

Milliseid valdkondi oma elus sa ulatud muutma? Kuidas seda teha?

Kes juhib sinu tasakaaluratast, eluratast?

Minu tegevusplaan

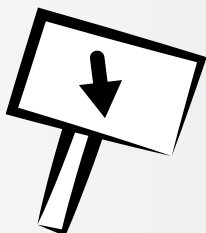


**Kuidas ma
saavutan
eesmärgi?**

Minu oskused



**Kes ma
täna olen?**



Minu huvid



Minu väärtused

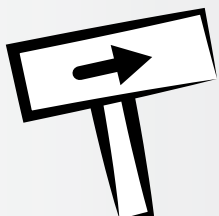


Edu

Milliseid samme olen juba astunud?



Minu teekond



Minu teadmised



Visioon

Kuhu ma tahan jõuda?

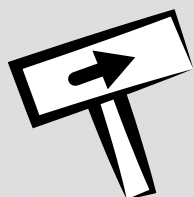
Motivatsioon

Miks ma seda tahan?



Minu inimesed

Kes saavad mulle abiks olla?



Väljakutsed, takistused



Kuidas leida ideaalne töö?

Enne töö otsimist ja tööle kandideerimist arutle järgmiste teemade üle.

- Millist eesmärki peaks Sinu ideaalne töö täitma? Kuidas seondub töö laiemalt Sinu elulaadiga ning Sinu eesmärkidega? Kas see pakub Sulle rahuldust? Lühidalt: kas Sa elad, et töötada, või töötad, et elada?



- Missugust tööd näed Sa end tegevat, milline töö täidaks Sinu eesmärki? Mis sobib Sinu iseloomuga kõige paremini? Kas Sa eelistad töötada andmetega, inimestega, asjadega või ideedega? Vaata oma oskuste profiili!

- Kas Sa soovid töötada avalikus sektoris või erasektoris? Kas kontoris või tööstuses? Kas tunned end paremini suures organisatsioonis või väiksemas, privaatses ettevõttes?

- Mis Sind motiveerib? Kas sa näed ennast töötavat kellegi heaks või iseendale? Kas Sulle meeldib paikne töö, erinevaid rolle sisaldav töö või mingi kindel projekt? Mõtle hoolikalt nende küsimuste üle!

**Töömaailma tundmine
aitab teha parema
elukutsevaliku.**



- Mis Sulle rohkem meeldib – püsiva tempoga või tähtajaline töö? Mõttele, millist tööd Sa naudid kõige enam, analüüsi oma suhtlemisstiili, sotsiaalset konteksti, millist õppimiskeskonda ja töösuhteid Sa eelistad?

- Milline töösektor Sulle kõige enam sobib? Sinu valikud võivad ulatuda kommunikatsiooni valdkonnast tehnikamaailmani ning teenindussfäärist või müügist vaba aja sisustamiseni.

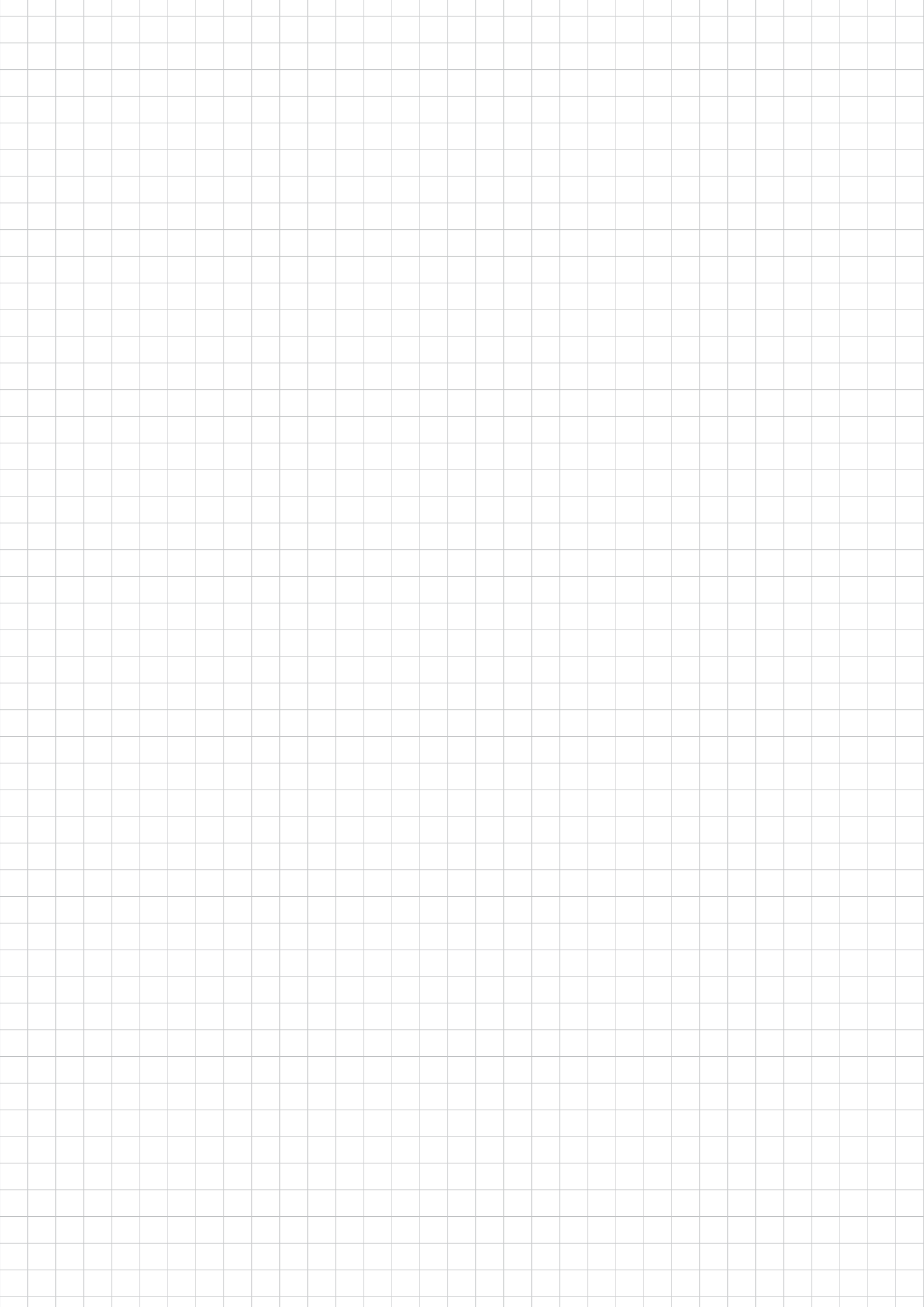
- Lõpuks uuri, milliseid võtmeoskusi, kvalifikatsiooni ja kogemusi Sa vajad oma ideaalse töö jaoks – oluline on vaadata seda tööandja vaatenurgast.

Pärast eelmise harjutuse tegemist võib Sul tekkida oma ideaalsest tööst ebarealistlik pilt. Seda saab muuta selgemaks ja reaalsemaks:

- Uuri ametite kirjeldusi ja neile esitatavaid nõudmisi Rajaleidja ametite andmebaasist ametid.rajaleidja.ee.
- Otsi nii palju erinevaid võimalusi kui võimalik, et leida ja proovida oma ideaalset tööd – nt töövarjuna, vabatahtlikuna või praktikandina.

Ideaalilähedase töö leidmiseks võid katsetada mitmeid erinevaid võimalusi, võid läbi kukkuda ja uuesti proovida. See on kõik õppimise protsess. Me kõik leiame ja avastame endas aastate jooksul uusi külgi. Karjääris on uued avastused ja kannapöörded täiesti lubatud.

***Enda kogemused saad CVsse
kirjutada portaalis stardiplats.ee.***



4. Tegutsemine

Pidevad muutused töömaailmas nõuavad kogu elu töö- ja õppimisvalikute tegemist. Tööjõuturul konkurentsivõimelisena püsimise eelduseks on hea hariduslik ettevalmistus, töömaailma tundmine ja enda teadmiste pidev täiendamine. Aga järjest enam ka oskus oma karjääri kujundada, eeltesmärke seada ja nende saavutamisele püüelda.



Minu kogemused

Tööotsing

Minu kogemused

Suveks tööle

Minu CV ja motivatsioonikiri

Mina internetis

10 küsimust tööintervjuul

Nendeks võivad olla nt

- töövarjupäeval osalemine
- õppekäigud ettevõtetesse
- messide külastused
- karjääripäevaldel jm Rajaleidja üritustel osalemine
- kooli (gümnaasiumisse, kutsekooli) kandideerimine
- millised on minu ülesanded kodus, mille eest vastutan mina pereliikmena
- ja kõik muud kogemused, mis on Sinu jaoks olulised ning võivad olla Sulle oma tuleviku kavandamisel abiks .



**Igast kogemusest
on võimalik midagi
õppida.**

Minu töökogemused

Tööandjad räägivad, et noortel puuduvad praktilised kogemused. Tegelikult on kõigil meist oma kogemused, lihtsalt noored ei oska neid õigel hetkel ära tunda.

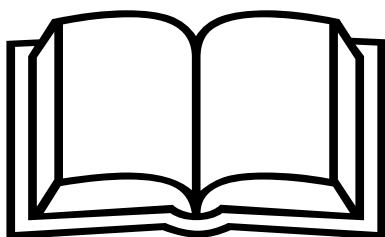
Kas oled näiteks vanavanemate juures aiatöid teinud (rohinud, kaevanud peenraid, kastnud, korjanud marju jne), aidanud korraldada ühte vahvat klassiõhtut (mõelnud välja mõne tegevuse ja kavandanud selle elluviimist, otsinud vahendeid, teavitanud teisi jne), käinud vabatahtlikult abiks koristuskampanias, hoolitsenud loomade eest, teinud kaastööd koolilehele, osalenud õpilasesinduse töös, teeninud suvevaheajal taskuraha, viibinud praktikal vm?

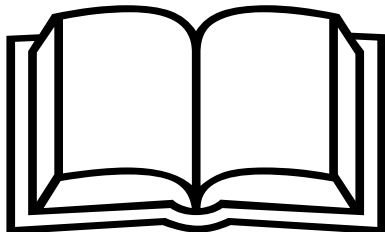
Analüüsi küsimuste abil kolme enda jaoks olulisemat töökogemust. Kui soovid, võid vihiku tühjadele lehekülgedele raamatuid juurde joonistada. Kirjuta oma kogemus raamatusse ning esitatud küsimuste vastused punktiirile.

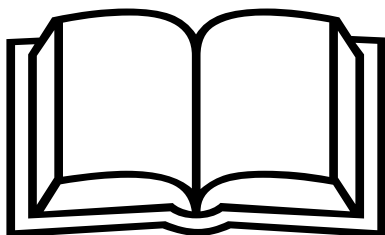
MINU TÖÖKOGEMUSTE RAAMATUKOGU



Millised olid Sinu tööülesanded? Kuidas toime tulid? (Sinu enda hinnang, teiste tagasiside jms) Mida Sa sellest kogemusest õppisid?







Kõik kogemused ei pruugi iga elukutse juures vajalikud olla. Millise elukutse puhul võiks nendest kogemustest kasu olla?



Tööotsing

Kui oled asunud endale töökohta otsima, siis võib üsna pea selguda, et see ei olegi nii lihtne. Palju oleneb sellest, milliseid tööotsimise viise Sa eelistad. Enamasti leiad töökoha kiiremini, kui julged uurida, helistada ja küsida. Seda nimetatakse aktiivseks tööotsinguks. Passiivne tööotsing tähendab töökuulutuste lugemist ja neile vastamist. Kindlasti kasuta mitut tööotsimise viisi. Näiteks küsi oma tuttavate käest, mine ise kohale Sind huvitavasse firmasse, vasta ajalehekuulutustele, saada enda CV elektroonilisse andmebaasi. Kui Sul ei õnnestu kiiresti töökohta leida, siis ära heida meelt, sest tööotsimine võtabki enamasti aega. Järgneva harjutuse abil saad mõelda erinevate tööleidmise viiside peale.

1. Millised on Sinu arvates erinevad tööleidmise võimalused?



2. Millistelt interneti lehekülgedelt saad lugeda töökuulutusi?

3. Nimeta enda tutvusringkonnast inimesi, kes saavad Sind töö leidmisel abistada? Need võivad olla Sinu sõbrad, tuttavad, vanemad, sugulased, nõustajad. Pane kirja nende nimed ja kontaktandmed.

4. Mida Sa neilt küsid, et paremini tööd leida? Mõtle välja vähemalt kolm küsimust.

5. Kui oled otsustanud töö leidmiseks ettevõttega otse ühendust võtta, siis milline on Sinu tegutsemistaktika? Pane punktide kaupa kirja!

6. Kui oled otsustanud tööle kandideerida, siis milliseid dokumente võidakse Sinu käest küsida?

7. Mis on need edutegurid, mis tööotsingul kasuks tulevad?

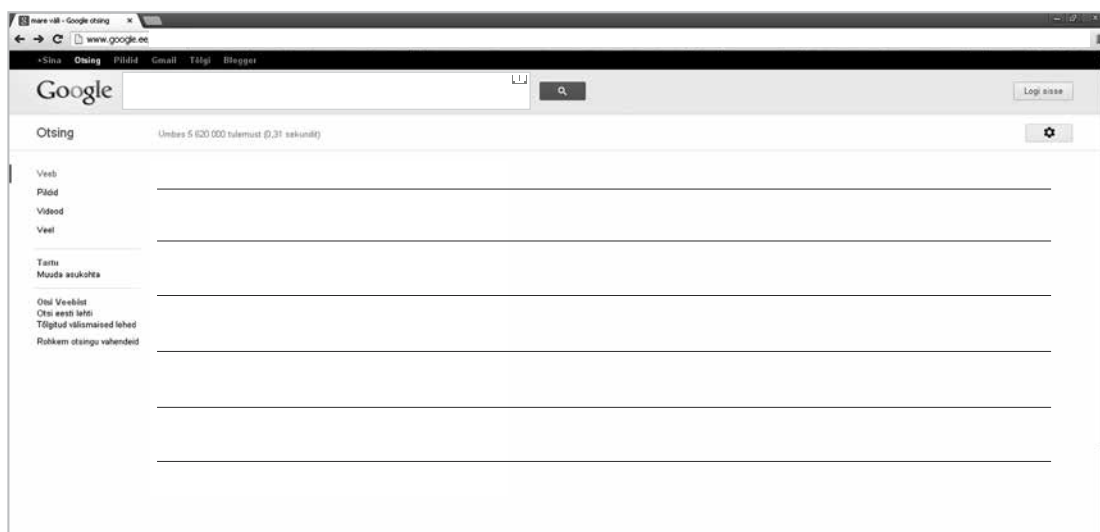
8. Mis on passiivse ja aktiivse tööotsingu plussid ja miinused?

Iga viies töölekandideerija jääb vestlusele kutsumata sotsiaalvõrgustikus oleva teabe pärast.

Mina internetis

On väga tähtis, millise mulje Sa internetiotsingu ja sotsiaalmeedia kasutuse põhjal jätad. Paljud tööandjad guugeldavad töölekandideerijaid enne vestlusele kutsumist.

Mine Google'i otsimootorisse ja sisesta sinna oma nimi. Nüüd kirjuta oma nimi alloleva arvutiekraani otsingulahtrisse ning kanna kuus esimest Google'i otsingu tulemust ettenäidatud kohtadesse. Tõmba maha tulemused, mis näitavad Sind ebasoodsast küljest, ning tee ring nende vastuste ümber, mis näitavad Sind heas valguses. Oluline on teada, et isegi kui Sa eemaldad internetist Sind mitte kõige paremini kajastavad tulemused, siis Google näitab neid veel mõnda aega.



Millise mulje Sa teistele jätad?

Millise mulje Sa tööandjale jätad?

Milline on Sinu e-posti aadress? Kui see on näiteks pussuke@gmail.com või kiisuke@hotmail.com, siis mõtle, mida võib sellest arvata kooli vastuvõtukomisjon või tööandja. Soovitav e-posti aadress on kujul eesnimi.perekonnanimi@.....



Tööle kandideerimiseks tuleb Sul tavaliselt esitada tööandjale oma CV ja motivatsioonikiri. Nende koostamisel pead mõtlema, milliseid teadmisi ja oskusi sellel töökohal vaja läheb. Seega ei saa Sa koostada ühesugust CVd ja motivatsioonikirja iga kord, kui tööle kandideerid. Motivatsioonikiri on tööle kandideerimisel sama tähtis kui CV. Selle järgi vastab tööandja peamisele küsimusele „Miks ma peaksin just Sinu valima?“.

Minu CV ja motivatsioonikiri

Otsi lingi rajaleidja.ee/tootsing kaudu endale tööpakkumine, kuhu sooviksid kandideerida. Mine portaali stardiplats.ee ja täida oma CV. Seejärel kirjuta sulgudes ette antud juhiste järgi motivatsioonikiri. See harjutus aitab kirjeldada Su varasemaid kogemusi ja eeliseid ning mõista, mis on motivatsioonikiri. Päriselt tööle kandideerides tuleb see vormistada arvutis.

..... (asutuse nimi) (Sinu nimi)
 (asutuse aadress) (aadress)
 (e-post)
 (telefon)
 (kuupäev)

Lp (personalijuhi ja/või juhataja nimi)

Soovin kandideerida Teie väljakuulutatud konkursil
 ametikoha täitmiseks või Soovin tulla teie ettevõttesse erialasele praktikale
 valdkonnas.

Olen praegu kooli õpilane. Pärast kooli lõppu sooviksin
 (räägi oma tuleviku-
 plaanidest, kaugematest eesmärkidest)

Olen sellest töökohast/praktikakohast huvitatud, sest

(näita oma huvi töökogemuse saamise vastu ning ettevõtte, ametikoha ja tööülesannete vastu).

Olen omandanud selleks tööks vajalikud teadmised ja oskused

(millises koolis, töökohal, huvikoolis, noorteringis, õpilasesinduses vm).

Sellel ametikohal töötamisel on minu tugevateks külgedeks

(vajalikud isiksuseomadused, oskused, teadmised, kogemused – võid neid võrrelda töökuulutuses kirjutatud nõuetega)

(Kirjelda siin kogemusi, mis on kasuks sellele kohale kandideerimisel. Tõesta oma sobivust – too näiteid, millises olukorras oled kasutanud mõnda vajalikku oskust. Põhjenda mõnda aspekti, mis võib CV järgi nõrgema mulje jätta)

Saaksin tööga alustada _____ (millal?)

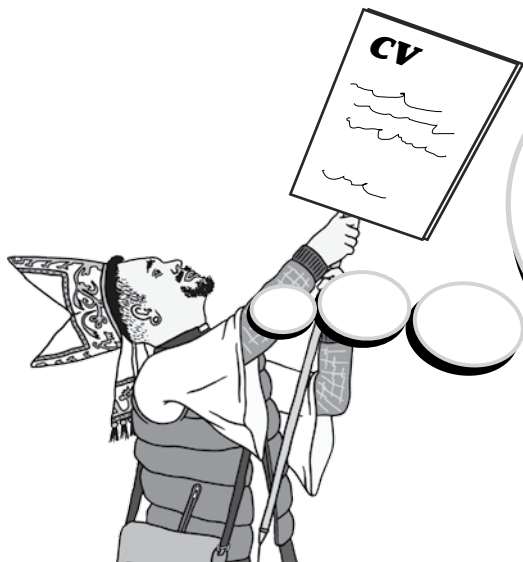
Motivatsioonikirjale on lisatud CV.

Olen meeleldi nõus vastama lisaküsimustele Teile sobival ajal.

Lugupidamisega

_____ (Sinu nimi)

(kui edastad motivatsioonikirja paberil, siis pane ka allkiri)



***Esimest korda tööle kandideerides
näita oma CVd ja motivatsioonikirja
Rajaleidja keskuse töötajale, oma
sõbrale või vanematele. Võib-olla leidub
kõrvaltvaatajal veel häid soovitusi?***

10 kõige levinumat küsimust tööintervjuul

Tööintervjuu on Sinu esimene kohtumine tööandjaga. Vestluse käigus tahab tööandja välja selgitada, kas oled sobiv sellele ametikohale. Järgnevalt on esitatud 10 kõige sagedasemat intervjuu küsimust. Sõnastus võib olla erinevatel intervjuudel erinev, kuid juttu tuleb nendel teemadel kindlasti. Vastuste kirjutamisel võid aluseks võtta mõne endale huvi pakuva töökuulutuse.

1. Miks Sa soovid seda tööd?

Võid rääkida enda lähiaja eesmärkidest, kindlasti seosta need selle ettevõtte või asutusega, kuhu soovid tööle minna. Sobib mainida ka seda, et näed siin enda jaoks tulevikuväljavaadet, ja rääkida enda mõtetest ning ideedest, mida saad seal rakendada. Põhjendada võid veel vastava ettevalmistusega või töökogemusega selles valdkonnas.

2. Miks Sa arvad, et oled kõige parem kandidaat sellele ametikohale?

Miks peaksime just Sind valima? Millised on Sinu tugevamad küljed?

Võid rääkida siinkohal, millist kasu toob asutusele Sinu palkamine ja seostada enda tuleviku-soovid just selle ettevõttega. Räägi kindlasti enda positiivsetest isikuomadustest ja oskustest, mida just sellel tööl vaja läheb. Et sellele küsimusele hästi vastata, tutvu kindlasti nõuetega, mida esitatakse sellel ametikohal töötajatele.

3. Millised on Sinu nõrgemad küljed?

Kui räägid enda nõrkadest külgedest, siis püüa need välja tuua positiivse kaudu –nt „sõbrad räägivad, et olen kohati ülearu põhjalik“. Sellele küsimusele vasta lühidalt, et mitte jääda pikalt ja laialt vestlema enda puudustest.

4. Kas Sulle meeldib rohkem töötada meeskonnas või üksinda?

Vastates mõtle sellele, kas antud ametikohal töötamine eeldab üksi või meeskonnas tegutsemist. Võid rääkida valmisolekust meeskonnatöö tegemiseks (see näitab, et hoolid teistest inimestest ja nende arvamusest) ja sõltuvalt tööülesannetest võid tegutseda ka üksi.

5. Räägi meile oma koolielust/haridusest/väljaõppest.

Räägi asjadest, mida Sulle koolis meeldib teha ja millised ülesanded Sulle usaldati. Maini ka kogemusi ja oskusi, mida Sul neid täites õnnestus omandada.

6. Millised on Sinu ootused tulevasele töökohale?

Vastamisel sobib rääkida sellest, et loodad huvitavat tööd, head meeskonda, ka tööle vastavat tasu. Vastamisel võid rääkida soovist õppida töökohal või läbida koolitusi, et omandada kaasaegseid teadmisi ja olla hea töötaja.

7. Missugust palka soovid saada?

Soovitav on nimetada pisut kõrgemat palka, kui eeldatavasti pakutakse, või mainida Sinu jaoks sobivat palgavahemikku. Lisaks võid öelda, et täpsem palganumber on läbirääkimiste küsimus. Saad ka eelnevalt uurida, millised palgad on firmas, kuhu soovid tööle minna. Liiga madala palganumbri pakkumine näitab, et Sa ei hinda ennast kuigi kõrgelt ja see võib vähendada Sinu töölevõtmise võimalusi.

8. Kas Sul on meile küsimusi?

Kui Sulle selline võimalus antakse, siis kasuta see kindlasti ära. Sinu küsimused näitavad, et oled huvitatud firma käekäigust ja tahad saada selget ülevaadet. Küsida sobib näiteks firma tegevuse ja toodangu kohta. Võid uurida, millised on Sinu täpsed töökohustused, sõlmitav tööleping või tavaline tööaeg.

9. Palun räägi meile endast. Vasta lühidalt ja konkreetselt, 2-3 minutit.

Mõtle läbi ja aruta koos lähedaste või nõustajaga, millised on Sinu iseloomuomadused ja milliseid neist saad kasutada küsimusele vastates. Keskendu kindlasti enda positiivsetele omadustele. Kui oled äsja kooli lõpetanud, siis võid rääkida enda edusammudest koolis ja nendest kordaminekutest, mis näitavad, et oled hea kandidaat sellele ametikohale.

10. Milline oleks Sinu panus sellesse asutusse, kuhu tahad tööle tulla?

Siin soovitakse teada saada, mida Sul on pakkuda ettevõttesse tulles ja kuidas Sa sooviksid toetada sealset tegevust. Sobib kindlasti rääkida enda tööalastest oskustest, kogemustest ja erialastest teadmistest.

Lisaks võite kaaslastega hinnata üksteise vastuseid. Kellele teeksid nende vastuste alusel tööpakkumise ja miks?

Mis on need edutegurid, mis tööintervjuul kasuks tulevad?

Milliseid küsimusi kandidaadilt ise küsiksid?

Ettevõtte hindamine

Järgnevad küsimused aitavad Sul hinnata ettevõtet, kus juba töötad või kuhu tahaksid tööle minna. Mõtle iga küsimuse vastuse juures, kas see sobib Sulle.



1. Kui suur on organisatsioon? Kui palju on seal töökohti?

2. Kas ettevõtte asub selles asukohas või piirkonnas, kus sooviksid töötada?

3. Millega (informatsioon, inimesed, asjad) on ettevõtte tegevus seotud?
Kas see sobib Sulle?

4. Millised töötingimused (töökeskkond, töövahendid, töökorraldus, tööaeg, töökoht jms) selles ettevõttes on?

5. Kuidas organisatsiooni juhitakse – kas juhte ja juhtimistasandeid on pigem vähe või palju?

6. Milline on palgatase?

7. Milline on ettevõtte maine piirkonnas?

8. Milline on töötajate voolavus organisatsioonis, st kui sageli töötajad vahetuvad?

9. Kas ja kuidas organisatsioon toetab töötajate väljaõpet?

10. Kuidas kirjeldavad töötajad ettevõtte sisemist ja välist infovahetust?
Kas on võimalik saada õigelt inimeselt õiget ja õigeaegset infomatsiooni?

11. Millised on selles ettevõttes võimalused eneseteostuseks ja arenemiseks?

Suvised töö pakub võimalust saada piiratud aja jooksul hindamatuid kogemusi ja teenida taskuraha.

Suveks tööle

Kui plaanid koolivaheajaks tööd otsida, siis aitavad järgmised kaheksa nippi mõelda Sul läbi kõik etapid alates tööle kandideerimisest kuni töölepingu sõlmimiseni. Tabeli täitmisel saab abi lingilt rajaleidja.ee/taskuraha, kust leiad iga punkti kohta rohkem ja täpsemaid juhiseid.

Abivahend
kogu kooli-
perioodil

Ülesanne	Tulemus
1. Koosta korralik CV	Kuidas said CV koostamisega hakkama? Lisa oma mõtted ja märkused.
2. Uuri, millistes valdkondades ja kui kaua Sa tohid oma vanuses töötada	Olen (vanus) aastane ja tohin päevas töötada (mitu?) tundi ja (mis?) valdkonnas.
3. Hakka tööd otsima. Sobiva töökoha otsimiseks on Sul mitu võimalust: internetiportaalid, sõbrad, tuttavad, sugulased ja vanemad, valla- ja maakonnalehed, ise uurimine, küsimine asutustest jne	Leidsin (mitu?) huvipakkuvat töökuulutust, leidsin need (kust?)
4. Kontrolli, et tegu oleks korraliku ja usaldusväärse firmaga. Küsi näiteks oma vanematelt, sugulastelt või õpetajalt, kas nad on sellest firmast kuulnud. Uuri nende kodulehte ja guugelda neid	Kontrollisin (mitme?) tausta. Sain teada (mida?)
5. Saada huvipakkuva töökuulutuse peale oma CV. Võib juhtuda, et pead esitama veel avalduse ja/või motivatsioonikirja	Saatsin oma CV (mitmesse?) asutusse. Pidin saatma lisaks avalduse ja/või motivatsioonikirja (jah/ei?). Kuidas õnnestus nende kirjutamine?
6. Kui Sinu CV peale ei ole kahe nädala jooksul vastatud, kirjuta või helista julgesti ja uuri, kas Su CV saadi kätte	Helistasin või kirjutasin neile (jah/ei?) Mulle vastati (mida?)
7. Kui Sind kutsuti töövestlusele, valmista end selleks ette. Kui Sind seekord ei valitud, siis ära heida meelt ja jätkka otsinguid!	Kuidas läks töövestlusel? Lisa oma mõtted ja märkused
8. Kui Sul õnnestus töökoht leida, siis sõlmi kindlasti tööleping ja lepi kokku töötasu ehk palk. Pea meeles, et alla 18aastaste noorte puhul on töölepingu sõlmimisel vajalik seadusliku esindaja (üldjuhul lapsevanema) nõusolek. Kasulik on ka teada, kuidas saab brutopalgast netopalk	Minu brutopalk on (kui palju?) eurot ja netopalk (kui palju?) eurot. Sõlmsin töölepingu (jah/ei).

Täida tabel üks kord, kuid jälgi siinseid juhiseid iga kord, kui tööle kandideerid.

RAJALEIDJA

Rajaleidja keskused pakuvad karjääri- ja õppenõustamisteenuseid kuni 26-aastastele lastele ja noortele ning tuge õpetajatele, lastevanematele ja haridusametnikele. Ühtlasikorraldavad Rajaleidja keskused maakonna nõustamiskomisjonide tööd. Innove üle-eestiline võrgustik toetab haridustugiteenuste kaudu õppurit haridus- ja töömaailmas orienteerumisel.

Rajaleidja teenused on **tasuta!**

KARJÄÄRITEENUSED

Karjääriinfo spetsialist ja karjäärinõustaja toetavad noori teadlike karjäärivalikute tegemisel.

Karjääriinfo teenuse toel arendab noor info otsimise oskust ja harjumust ning kasutab karjääri planeerimisel asjakohast hariduse, tööturu ja kutsetega seotud infot.

Karjäärinõustamise toel arendab noor eneseteadvust, analüüsi ja otsustamisega seotud oskusi, püstitab karjääriga seotud eesmärgid ja kavandab sammud nende elluviimiseks.

Keskendume kolmele teemale:

- Enesetundmine
- Hariduse ja tööturu vahelised seosed
- Planeerimine ja otsustamine

Meie karjäärispetsialistid valivad ja kohandavad kõik teemad ja tegevused noorte huvide ja vajaduste järgi.

Karjääriteenuseid pakutakse noortele vanuses 7-26.

Rajaleidja maakondlikud keskused

PÕHJA-EESTI RAJALEIDJA KESKUS

Maakri 23a, 10145 Tallinn
5886 0701
pohjaeesti@rajaleidja.ee

HIUMAA RAJALEIDJA KESKUS

Uus 4/5, 92413 Kärkla
5886 0702
hiumaa@rajaleidja.ee

IDA-VIRUMAA RAJALEIDJA KESKUS

Keskväljak 4, 41531 Jõhvi
5886 0704
idavirumaa@rajaleidja.ee

Kerese 3, 20309 Narva
5886 0708
idavirumaa.narva@rajaleidja.ee

JÕGEVAMAA RAJALEIDJA KESKUS

Aia 1, 48306 Jõgeva
5886 0703
jogevamaa@rajaleidja.ee

JÄRVAMAA RAJALEIDJA KESKUS

Pärnu 54, 72712 Paide
5886 0705
jarvamaa@rajaleidja.ee

LÄÄNE-VIRUMAA RAJALEIDJA KESKUS

Adoffi 11, 44310 Rakvere
5886 0707
laanevirumaa@rajaleidja.ee

LÄÄNEMAA RAJALEIDJA KESKUS

Jaama 17, 90507 Haapsalu
5886 0706
laanemaa@rajaleidja.ee

PÕLVAMAA RAJALEIDJA KESKUS

Metsa 1, 63308 Põlva
5886 0709
polvamaa@rajaleidja.ee

PÄRNUMAA RAJALEIDJA KESKUS

Metsa 1, 80010 Pärnu
5886 0710
parnumaa@rajaleidja.ee

RAPLAMAA RAJALEIDJA KESKUS

Tallinna mnt 22, 79512 Rapla
5886 0711
raplamaa@rajaleidja.ee

SAAREMAA RAJALEIDJA KESKUS

Rootsi 7, 93819 Kuressaare
5886 0712
saaremaa@rajaleidja.ee

TARTUMAA RAJALEIDJA KESKUS

Tähe 4, 51010 Tartu
5886 0713
tartumaa@rajaleidja.ee

VALGAMAA RAJALEIDJA KESKUS

Aia 9, 68203 Valga
5886 0714
valgamaa@rajaleidja.ee

VILJANDIMAA RAJALEIDJA KESKUS

Kauba 12, 71020 Viljandi
5886 0715
viljandimaa@rajaleidja.ee

VÕRUMAA RAJALEIDJA KESKUS

Kooli 6, 65606 Võru
5886 0716
vorumaa@rajaleidja.ee

rajaleidja.ee
facebook.com/rajaleidja



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti
tuleviku heaks



HARIDUS- JA
TEADUSMINISTEERIUM

ISBN 978-9949-513-15-4



9 789949 513154

Vihiku koostasid Eha Raav, Marju Pöld ja Sirli Kriisa koostöös SA Innove Karjääriteenuste keskusega.